

ஆரோக்கிய ஆரம்



ச. கெயிதான்



டாக்டர் த.துரைராசா
நினைவு வெளியீடு





ச. சுவாமிநாதன்



ஆரோக்கிய ஆரம்

வைத்திய ரத்ன பண்மத்
கீர்த்தி ஸ்ரீ தேசபந்து வைத்திய அபிமானி
டாக்டர் தம்பு துரைராசா (D.A.M)

நினைவு வெளியீடு

பாமாயம்
கவிஞர் செல்லையா வீதி
அல்வாய்.
2017.12.17

நூல் விபரம்

ஆரோக்கிய ஆரம்

[சித்த ஆயுள்வேத கட்டுரைகள்]

- முதற்பதிப்பு - 2017.12.17
- தொகுப்பு - டாக்டர் துரைராசா இராஜவேல்
- பதிப்பு - திரு சி.மகேந்திரன் (பாலேந்திரன்)
- அட்டை வடிவமைப்பு - தானா விஷ்ணு
- பக்கவடிவமைப்பு - திரு சு.சிவனேஸ்வரன்
(சர்மிஸ்தா பிண்டேர்ஸ்-தொண்டைமாளாறு)
- அச்சுப்பதிப்பு - ஆகாயம் பதிப்பகம்,
இமையாணன்,
உடுப்பிட்டி.
- வெளியீட்டு முகவரி - பாமாலயம்,
கவிஞர் செல்லையா வீதி,
அல்வாய்.

நன்றி

Dr. பொன்.இராமநாதன்

Dr. சே. சிவசண்முகராஜா

Dr. சியாமிளா துரைரட்ணம்

Dr. அன்புச்செல்வி சிறீதரன்

Dr. ரோகினி பூபாலசிங்கம்

Dr. கலைச்செல்வி செளந்தரராஜன்

Dr. N.J.Q தர்ஷனோதயன்

செல்வி மதுராங்கி சுந்தரேஸ்வரன்

சி.மகேந்திரன்

வல்வை ந. அனந்தராஜ்

சு. குணேஸ்வரன்

தானா விஷ்ணு

சு. சிவனேஸ்வரன்

சு. மகேஸ்வரன்

பதிப்புரை

எங்கள் குடும்பத் தலைவன் டாக்டர் தம்பு துரைராசா அவர்களின் மூப்பத்தோராம் நினைவு நாளில் அன்னாரின் நினைவுகளை என்றும் மீட்டும் வகையில் இந்நூலை வெளியிடுகின்றோம். அன்னார் சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்துறையில் கடந்த ஐம்பது வருடங்களுக்கு மேலாக வைத்தியப் பணிபுரிந்து தன் சேவையை வடமராட்சிப் பிரதேசத்தின் பல இடங்களில் தொடர்ந்தவர்.

மறைந்த டாக்டர் சுந்தரம் வேலும்மயிலும் அவர்களிடம் முறையாக வைத்தியத் தொழிலைப் பயின்றது மாத்திரமல்லாமல், லங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரியில் 1966 ஆம் ஆண்டு பயின்று பட்டமும் (D.A.M) பெற்றவர். தனக்குப்பின்னர் பரம்பரையாக ஆயுள்வேத வைத்தியத்தியத்தை வளர்த்தெடுப்பதில் ஆர்வம் கொண்டு தனது உடன்பிறவா சகோதரர் பிள்ளைகளையும் தனது மகனையும் ஆயுள்வேத வைத்தியத் தொழிலை பயில வைத்தவர்.

அன்னார் அவர்களின் வைத்தியப் பணியைப் பாராட்டி கடந்த வருடம் (13.02.2016) இந்திய சித்த வைத்திய சங்கமும் மாற்று மருத்துவ சங்கமும் இணைந்து வைத்திய ரத்னா பண்டித், என்ற விருதையும் இலங்கை அரசின் தேசிய சமாதான சங்கம் கீர்த்தி ஸ்ரீ தேசயந்து வைத்திய அயிமானி என்ற பட்டத்தினையும் வழங்கிக் கௌரவித்தன.

எனவே அன்னார் நினைவாக வெளிவரும் இந்நூல் சித்தமருத்துவம் மற்றும் ஆயுள்வேதம் கற்கும் மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் இத்துறை தொடர்பாக அறியவும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் மக்களுக்கு உதவுமென நம்புகிறோம்.

இக்கட்டுரைகளைத் தந்துதவிய துறைசார்ந்த பெரியவர்களுக்கும் இம்முயற்சிக்கு ஆதரவு தந்த அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கும் நூல் உருவாக்கத்தில் உதவிய கலாநிதி சு. குணேஸ்வரன் அவர்களுக்கும் திரு சு. சிவ்ணேஸ்வரன் மற்றும் ஆகாயம் பதிப்பகத்தினர் ஆகியோருக்கும் மிகுந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஆவரங்கால்

புத்தூர்.

17.12.2017

திரு சி. மகேந்திரம் (பாலேந்திரன்)

(ஓய்வநிலை தபால்உத்தியோகத்தர், கரவெட்டி)

அணிந்துரை



Dr. திருமதிசிபியாமினா துரைரட்னம்

மாகாண ஆணையாளர்,

மாகாண சுகேச மருத்துவத் திணைக்களம்,

வடமாகாணம்.

காலஞ்சென்ற டாக்டர் தம்பு துரைராசா அவர்களது 31ஆம் நாள் நினைவாக வெளியிடப்படும் இந்நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்குவதில் வடமாகாண சுகேச மருத்துவ ஆணையாளர் என்ற வகையில் பெரும் மகிழ்வடைகின்றேன்.

தமிழர் மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவமானது சித்தர்களால் அருள் பெற்று பாரம்பரிய வைத்தியப் பெருந்தகைகளால் வளர்க்கப்பட்டு இன்று முறையாக நிறுவன மயப்படுத்தப்பட்ட ஒரு உள்நாட்டு மருத்துவ முறையாக மிளிர்கின்றது. யாழ்ப்பாணத்தைப் பொறுத்தவரை சித்த மருத்துவமானது நெறிப்படுத்தப்பட்ட பாரம்பரிய மருத்துவம் என வர்ணிக்கப்படுவதுண்டு.

இவ்வாறான பெருமை வாய்ந்த மருத்துவம் சார் ஆய்வுக்கட்டுரைகளைக் கொண்டு வெளிவரும் இம் மலரானது சித்த மருத்துவ மாணவர்கள், மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் புலமை சார்ந்தவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாக அமையும் என்றால் மிகையாகாது. தலை சிறந்த சித்த மருத்துவ விரிவுரையாளர்கள், சித்த மருத்துவர்களால் ஆக்கப்பட்ட ஏழு கட்டுரைகள் கொண்டு அமையப் பெற்ற இம் மலரில் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்முதல், விசேட சிகிச்சை முறை, நோய் நிலைமைகள் வரையான விடயங்கள் ஆராயப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

விசேடமாக யாழ் பல்கலைக்கழக சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் டாக்டர் சே.சிவசண்முகராஜா அவர்களது சித்த மருத்துவம் சார்ந்த அடிப்படைகள் தொடர்பிலான வினாவிடைப் பகுதியானது மாணவர்முதல், பெரியோர்வரை கொண்டிருக்கக்கூடிய சித்த மருத்துவம் தொடர்பான ஐயங்கள் பலவற்றை நீக்கியுள்ளதுடன், தமிழர் வாழ்வியலிலும், சைவ மரபுகளுடனும் சித்த மருத்துவம் கொண்டுள்ள நெருங்கிய தொடர்பினை வெளிக்காட்டுவதாக அமைந்துள்ளமை மெச்சத்தக்க ஒன்றாகும்.

விசேடமாக இப்பகுதியில் காணப்படும் பாடல் வரிகள் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையையும் தெளிவான நெறிமுறையையும் வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றமை விசேட அம்சமாகும்.

மேலும் வாத, பித்த கபம் தொடர்பான கட்டுரை வரையறுக்கப்பட்டுள்ள ஒப்பற்ற சித்த மருத்துவ மூலதத்துவத்தை மையப்படுத்தியமைந்துள்ளமையும் அவற்றின் செயல்கள் ஆரோக்கிய நிலைமைகள் முதல் நோய் நிலைமைகள் வரை இவற்றின் செயற்பாடுகள் எவ்வகையாக அமைந்திருக்கும்,

தற்கால சவால் மிக்க நோய் நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சமீக்கைகள் என்பன தொடர்பில் விரிவாக ஆராயப்பட்டுள்ளமை சித்த மருத்துவ மாணவர்களது கற்கை நெறிக்கு மிகவும் பயனுள்ளவைகளாக அமையும் எனலாம்.

மேலும் விசேட சிகிச்சை முறைகள் தொடர்பாக விளக்கங்கள், விரிவான அறிமுகம், சித்த மருத்துவத்தில் உள் நலன் தொடர்பாக அறிமுகம் என்பன தற்கால உள் நெருக்கீடுகள் தொடர்பிலும், தொற்றாநோய்கள் தொடர்பிலும் சித்த மருத்துவத்தின் பங்கானது எவ்வாறாக அமைய முடியும் என்பதைத் தெளிவான வகையில் புரிந்து கொள்ளவும், மேலைத்தேய மருத்துவம் தற்போது முகங்கொடுக்கும் நெருக்கடிகளுக்குச் சித்த மருத்துவம் எவ்வாறு தீர்வினை வழங்க முடியும் என்பதையும் வெளிக் கொண்டுள்ள வகையில் அமைந்திருப்பது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

மேலும் தற்காலச் சூழ்நிலையில் வயது வேறுபாடின்றி பலரையும் தாக்கும் நோயான இருதயம்சார் நோய்கள் தொடர்பில் அமைந்துள்ள கட்டுரையானது மருத்துவ மாணவர்களுக்கு அவசியமான இருதயம் சார்ந்த அடிப்படைகளைக் கொண்டமைந்துள்ளதுடன் அதன் நோய் நிலைமை தொடர்பான அந்நிலைமைகளை தடுப்பது தொடர்பிலும் விசேடமாக கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளமை மிகவும் பயனுள்ள அம்சம் எனக் கொள்ளலாம்.

நவீன மருத்துவ உலகில் மாற்றுமுறை மருத்துவத்தின் பங்களிப்பானது பலராலும் எதிர்பார்க்கப்படும் சூழ்நிலையில் இவ்வாறான ஒரு நூலானது சிறந்த சித்த மருத்துவப்

புலமையாளர்களின் படைப்புகளுடன் வெளிவருதல் மிகவும் காத்திரமான ஒரு முயற்சி என்பதுடன், அமரர் டாக்டர் தம்பு துரைராசா அவர்களது நினைவு வெளியீடாக இது அமைவது மிகவும் சிறப்பான முயற்சியாகும்.

இம் மலருக்கு அணிந்துரை வழங்குவதில் வடமாகாண சுதேச ஆணையாளர் என்ற வகையில் நான் பெருமையடைவதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

Dr. குருமதிசியாமினா துரைரட்ணம்

பொருளடக்கம்

பதிப்புரை
அணிந்துரை

1. சுதேச மருத்துவத்தில் வாத பித்த கபம் - ஓர் அறிமுகம்
Dr. பொன்.இராமநாதன்
2. சித்தமருத்துவம்
Dr. சே. சிவசண்முகராஜா
3. இதய நோய்க்கான காரணங்களும் அதற்கான தீர்வும்
Dr. திருமதி அன்புச்செல்வி சிறீதரன்
4. மூலிகைகளிலிருந்து மருந்து உற்பத்தி
Dr. ரோகினி பூபாலசிங்கம்
5. உணவும் ஆரோக்கியமும்
செல்வி மதுராங்கி சுந்தரேஸ்வரன்
6. சித்தமருத்துவமும் உளநலனில் அதன் பாங்கும்
Dr. N.J.Q தர்ஷனோதயன்
7. பஞ்சகர்ம சிகிச்சை ஓர் அறிமுகம்
Dr. கலைச்செல்வி சௌந்தரராஜன்

சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியப் பரம்பரை



டாக்டர் சுந்தரம் வேலும்மயினும்.பி
(1வது வைத்தியப் பரம்பரை)



டாக்டர் தம்பு துரைராசா
(2வது வைத்தியப் பரம்பரை)



டாக்டர் க.சுந்தரேஸ்வரன்
(3வது வைத்தியப் பரம்பரை)



டாக்டர் வே.கணேசவேல்.பி
(4வது வைத்தியப் பரம்பரை)



டாக்டர் துரைராசா இராஜவேல்
(5வது வைத்தியப் பரம்பரை)



செல்வி சுந்தரேஸ்வரன் மதுராங்கி
(6வது வைத்தியப் பரம்பரை)

2ஆம் வகுப்பு சித்தமருத்துவ பீடம்
கிழக்குப் பல்கலைக் கழகம்

சுதேச மருத்துவத்தில் வாதம், பித்தம், கபம்



Dr. பொன்.இராமநாதன்

தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களில் ஒன்று உயிர்த்தாதுவாகும். இதனை மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். அவை வாதம் (வளி), பித்தம் (அழல்), கபம்(ஐயம்) என்பனவாகும்.

உயிர்த்தாதுவாகிய வாதம், பித்தம், கபம் என்பவை நுண்ணிய சக்திகளாக ஒவ்வொரு அணுக்கள் தோறும் உள்ளன. இவற்றை வளி, அழல், ஐயம் என்றும் அழைக்கின்றனர். பெரும்பாலும் இவைகள் சடப்பொருட்களிலும், சுயநிலையில்லாமல் எப்பொழுதுமே மாறுபட்ட நிலையில் காணுகின்ற படியால் இவற்றைச் சித்தர்கள் குற்றங்கள் அல்லது தோடங்கள் என்று அழைத்தனர். அதனால் இவற்றை வழக்கில் முக்குற்றம் என்று வழங்கலாயிற்று. இவைகள் சாதாரண இயற்கைத் தொழிற்பாட்டில் (சுகர்ணக்கிரியையில்) ஆராயும்போது உயிர்த்தாதுக்கள் என்று கொள்ளுதல் மிகப்பொருத்தமானதாகும். சுகர்ணக்கிரியையில் இவற்றை அறியும் போது உயிர்த்தாதுக்கள் குற்றமற்றது என்று கொள்ளவேண்டும். இக்குற்றமுறாத மூன்று உயிர்த்தாதுக்களைப் பற்றி ஆராயும்போது குணத்திலும், பண்பிலும் அவை ஒரே தன்மையுடையன. செய்கையினால் பலவாக விரிந்துள்ள உயிர்த்தாதுக்களின் விரிவுப் பகுதிகள் எல்லாம் மூன்றிலும் அடங்கும்.

முதலில் வாதம் பற்றிக் கவனிப்போம். வாதம் என்ற சொல்லைத் திருக்குறளில் மருந்து, என்னும் அதிகாரத்தில் வளி என்ற சொல்லால் திருவள்ளுவர் குறிக்கின்றார்.

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலாய் எண்ணிய மூன்று”

- திருக்குறள் -

வாதம் என்ற சொல் பல பொருள்பட தமிழ் மக்களிடையே வழங்கி வருவது கவனிக்கத்தக்கது. ஒருவன் தனது வாக்கின் தன்மையாலும், தேர்ச்சியாலும் மற்றொரு அறிஞனை வெல்லும் போது

“வாக்குவாதத்தால்” வென்றான் என்பர். கீழ்த்தரமான உலோகங்களை மேன்மை பொருந்திய பொன்னாக மாற்றுவதற்கு இரசவாதம் என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் உடல் தத்துவ நூல்களில் காணும் வாதம் என்ற தத்துவம் உயிர்த்தத்துவங்களில் ஒன்றாகும். எனினும் வாதத்தையே வாயு என்ற சொல்லாலும் விளக்குகின்றார்கள்.

பண்டைய காலத்தில் கிரேக்க மருத்துவர்கள் இரத்தக் குழாய்களில் வாயு(காற்று) இருப்பதாகவே நம்பியிருந்தனர். கி.பி 164 இல் கிளாடியஸ் கெலன் (Claudius Galen) என்ற கிரேக்க றோமானிய மருத்துவர் றோம் சாம்ராச்சியத்திற்கு வந்து போர் வீரர்களுக்கு மருத்துவம் செய்தார். அப்போது தான் இரத்தம் ஒருவதைக் கண்டுபிடித்தார். இதனிலிருந்து மனித உடம்பில் வாயு உண்டென்னும் தத்துவத்தைப் பண்டைய கிரேக்கர்கள் நம்பிக்கை வாயிலாகப் பின்பற்றியது தெரிகின்றது.

இந்த வாயு என்ற சொல் புற உலகில் இயங்குகின்ற காற்றையும் குறிக்கின்றது. இதனால் வெளி உலக வாயுவும், உடலில் இயங்கும் படியான வாயுவும் ஒன்றோ என்ற ஐயம் ஏற்படலாம். உடலில் இயங்குகின்ற உயிர்த்தாது வாதம், வளி, வாயு என்ற சொற்களால் குறிப்பிடப்படுகின்றது. புற உலகில் உலாவுகின்ற காற்றைக் கால், காற்று என அறிவுறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். காற்று அணுக்களிலேயே வாத உயிர்த்தாது மிகுந்து கிடக்கின்றபடியால் சித்தர்கள் அதனையும் உயிர்த்தாதுவாக வளி, வாயு என்று குறிப்பிட்டனர். காற்றில் அதனிலும் முதன்மையாக உயிர்க்காற்றில் உள்ள வாதசக்தி துகள்கள் ஜீவ அணுக்களில் ஊடுருவிப் பாய்ந்து தொழிலை நடத்தும் போது வாதம் எனப்பட்டது.

வாதம் என்பது ஜீவாத்மாவின் ஆக்கல் தொழிலைப் புரிகின்ற உயிர்ச்சக்தியாகும். கிரியா சக்தியில் ஒரு பங்காகும். இவற்றைக் கண்கூடாகப் பார்க்க முடியாது. அதனுடைய இயக்கத்தினால் அவயங்கள் தொழில் புரிவதனை அறியலாம். இது காரண உடலிலிருந்து கொண்டு காரிய உடலில் (பருவுடல்) இயங்குகின்றது. அதாவது அன்மைய கோசமெனும் உணவுடம்பில் தங்கி மற்ற நான்கு உடம் புகளாகிய வளியுடம் பு, மனவுடம் பு, அறிவுடம் பு, ஆரோக்கிய ஆரம்

இன்பவுடம்புகளின் ஆதாரத்தைக் கொண்டு இயங்குகிறது. வாதமானது ஜீவாத்மா சக்தியின் பிரிவில் முதன்மையாக விளங்குவதால் இது சிறப்பாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. சித்தர்கள் ஆன்ம சக்தியைக் குண்டலினி என்றும் கூறுகின்றனர்.

குண்டலினி சக்தியின் பண்பை ஒரு பாம்புக்கு ஒப்பிடுகின்றனர். அதாவது பாம்பு சுருண்டு படுத்திருக்கையில் வெளி உணர்வுக்கிளர்ச்சிகளுக்குத் தன்படுக்கையை விட்டுத் தலையைத் தூக்கிச் சீறிப்படமெடுத்து எழுவது போல் கன்மேந்திரியம் (செய் உணர்வு), ஞானேந்திரியம் (மெய் உணர்வு) ஆகியவையால் குண்டலினி சக்தி தூண்டப்படுகின்றது. இவ்வுணர்வு வேகத்தை “நரம்பு வேகம்” என்று கூறுகின்றனர். ஆகவே வாதம் என்ற சொல் பொதுவாக நரம்பு வேகத்தைக் குறிக்கின்றது எனலாம். இப்பிரமாணத்தைக் கடைப்பித்தால் வாதம் இன்னதென்று அறிய வாய்ப்பாகவிருக்கும். இல்லையேல் வாதம் என்றால் என்னவென்று விளங்காமல் தெளிவற்ற நிலை ஏற்படும்.

ஆகவே வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் சக்தித்துகள்கள் ஒவ்வொரு அணுக்கள் தோறும் இருக்கின்றன. பல கோடி உடல் அணுக்களால் ஆன (விலம்/கலம்) ஜீவராசிகளானது வாத, பித்த கபம் என்னும் உயிர்ச்சக்திகள் நரம்பு மண்டலத்தில் இருந்து கொண்டு நரம்புகளின் மூலமாகச் செய்யுணர்வு, மெய்யுணர்வு, சூடுணர்வு, குளிர்ணர்வு போன்ற அனேக உணர்ச்சி நிகழ்வுகளுக்குக் காரணசக்திகளாகிய உடலை இயக்குகின்றன.

உயிர்த்தாதுக்கள் உடலில் செயற்படும்போது மலங்கள் உண்டாகின்றன. இம்மலங்கள் சரிவர வெளித்தள்ளப்படாமல் மிகுந்தும், குறைந்தும் உடலில் தங்கினால் உயிர்த்தாதுக்கள் குற்றமுறுகின்றன. உயிர்த்தாதுக்களின் மலங்கள் சடப்பொருளாகத் தோற்றமளிக்கின்றன. வாதம் குற்றமுற்றபோது உடற்பாங்கை அதிகரித்தல், சுரம், எரிச்சல், கோபம் போன்ற மலங்கள் தோன்றும். கபம் குற்றமுற்றபோது மந்தம், சோம்பல், பிசுபிசுப்பான சளி போன்ற மலம் தோன்றல் ஆகியன தோன்றும். அப்போதுதான் உயிர்த்தாதுக்களை முக்குற்றமாக வாததோடும், பித்ததோடும், ஆரோக்கிய ஆரம்

கபதோடம் என்பர்.

உடம்பில் உள்ள உயிர்த்தாதுக்கள் மூன்றும் சமநிலையில் இருந்தால் நோயுண்டாகாது எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்விடத்தில் வாத, பித்த, கபம் ஆகியவை உடம்பில் $33\frac{1}{3}$, $33\frac{1}{3}$, $33\frac{1}{3}$ என்ற வீதத்தில் இருப்பது என்று கருதக்கூடாது. அவருடைய உடம்பின் பிரக்கிருதியைப் பொறுத்து மாறுபட்டுக் காணப்படும். இதற்கு பிரக்கிருதி விஞ்ஞானம் பற்றிய அறிவு தேவை. எடுத்துக்காட்டாக ஒரு பித்த தேகியில் 35:40:25 என்ற விகிதத்தில் முறையே வாத பித்த கபம் இருக்கலாம். இவருக்கு இதுவே சாதாரண நிலையாகும். இந்நிலையில் மாற்றம் உண்டாகும் போதே சமநிலை மாறுபாட்டைந்து நோய் உண்டாகின்றது எனலாம். ஒரு நோயாளியைப் பார்த்து அவருடைய சாதாரண பிரக்கிருதியை அறிந்து அதனில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்ளைச் சரி செய்வதற்கான மருந்துகளையும், உணவு வகைகளையும் கொடுப்பவனே “மதிநுட்பமான மருத்துவர்” எனலாம்.

உயிர்த்தாதுக்களின் ஐம்பூதச் சேர்க்கையும், மற்றும் உயிர்த்தாது பற்றிய விபரங்களும்

வாதம் = காற்று + ஆகாயம்.

பித்தம் = தேயு

கபம் = அப்பு + பிருதுவி

இனி ஒவ்வொரு உயிர்த்தாதுக்களின் வடிவத்தன்மை, வாழும் இடம், இயற்கைப் பண்புகள், உடலில் செய்தொழில், பிரிவுகள் ஆகியவற்றைக் கவனிப்போம்.

வாதம் (வளி)

வடிவத்தன்மை - நுண்மை (அணுத்துவம்)
நொய்மை (கடினமின்மை)
தண்மை (குளிர்ச்சி)
வெம்மை (உஷ்ணம்)

தன்மையும் வெம்மையும் தேர்ந்திருப்பதை ஈரலிப்பற்ற குளிர்ச்சி எனலாம்.

ஆரோக்கிய ஆரம்

-04-

டாக்டர் தம்பு துரைராசா நினைவு வெளியீடு

வாமும் இடம்

வாத, பித்த, பகம் ஆகியன உடல் முற்றிலும் பரவியிருந்தாலும், வாதத்தின் இருப்பிடம் நாபிக்கு கீழ்ப்பகுதி என வைத்திய நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

இயற்கைப் பண்புகள்

இயற்கை நிலையில் நின்று

1. ஊக்கம் உண்டாக்கல்.
2. மூச்சு விடல், மூச்சு வாங்கல்
3. மனமொழி மெய்களுக்குச் செயலைத் தரல்.
4. மலம் முதலிய பதினான்கு வேகங்களை வெளிப்படுத்தல்.
5. சாரம் முதலிய ஏழு உடற்கட்டுக்களுக்கு ஒத்த நிகழ்ச்சிகளைத் தரல்.
6. ஐம்பொறிகளுக்கு வன்மையைத்தரல்.

ஆகியவற்றினை ஆற்றுவதற்கு உடலுக்கு துணை புரிதலே வாதத்தின் இயற்கைப் பண்பாகும்.

வாதத்தின் செய்தொழில்

1. உடல் நோதல்
2. குத்தல்
3. பிளத்தல்போல் காணப்படுதல்
4. நரம்பு முதலியன குன்றல்
5. நடுங்குதல்
6. இறுக்கமாதல்
7. நீர்ப்பசையின்மை (வறட்சி)
8. அசைத்தல்
9. இளைத்தல்
10. குடைச்சல்
11. தடி முதலியவற்றால் அடிபட்டது போன்ற வேதனை.
12. கை,கால் இடம்விட்டு பெயர்தல் (பூட்டு நழுவுதல்)

13. உறுப்புத்தளர்ச்சி
14. உறுப்புக்கள் தொழில் புரியாமல் மரம்போல் கிடத்தல்
15. மலம், சிறுநீர் முதலியன வெளியேறுதல் அல்லது அடைபடுதல்.
16. நீர் வேட்கை
17. கண்டைக்கால், தொடை முதலியன நொருங்குவது போன்ற உணர்வு
18. எலும்புகள் துளைப்பது போன்ற உணர்ச்சி
19. மயிர்க்கூச்செறிதல்
20. கை, கால்கள் மடக்கவும் நீட்டவும் இயலாதபடி இருத்தல்.
21. எச் சுனையும் துவர்ப்பாய் இருத்தல் அல்லது துவர்ப்பாக வாய் நீருறல்
22. தோல், கண், மலம், நீர் முதலியன கறுத்துக் காணப்படல் ஆகியனவாகும்.

வாதத்தின் பிரிவுகள் (குச வாயுக்கள்)

பிராணன், உதானன், வியானன், சமானன், அபானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன்

1. பிராணன்

மூச்சுவாங்குதல், மூச்சுவிடுதல், புசிக்கும் உணவுகளை செரிக்கச் செய்தல், சுவாசத்திற்கு ஏதுவான உறுப்புக்களை ஆட்சி புரிந்து பரிபாலிக்கும் வாத இயக்கம் (Respiratory movements) எனலாம்.

2. உதானன்

வயிற்றின் செரிமானத்தைச் செய்து அன்னசாரத்தை பிரிக்கும். மேலும் இச்சாரத்தை வெளிப்படுத்துதலும், கலக்குதலும் செய்யும். இதனைச் செரிமானத் தொகுதிக்கு (Digestive system) ஒப்பிடலாம்.

3. வியானன்

உண்ணும் உணவில் இருந்து சாரத்தை எடுத்து,

உடம்பெங்கும் பரவச்செய்தல். ஆத்துடன் சகல உறுப்புக்களை நீட்டவும், மடக்கவும் செய்து பரிசங்களை அறியும். உண்ணும் உணவின் சாரத்தை அவ்விடங்களில் நிரப்பித்து உடலைக்காக்கும். இதயம், நாடி, நாளங்கள், மயிர்த்துளைக் குழாய்களை அனுசரிக்கும் நரம்புகளினூடாக இயங்கும் வாதத்தைக் குறிக்கும்.

4. சமானன்

இது நாயியில் (தொப்பிள்) இருந்து பாதம் முதலிய அங்கங்கள் வரை சமமாகப் பரவி ஏனைய வாயுக்களை கட்டுப்படுத்தும். மேலும் அறுசுவைகளையும் நீரையும், அன்னத்தையும் உடலெங்கும் ஒரே சீராகப் பரவச் செய்யும்.

உணவுப்பாதையான வாய், இரைக்குடல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கடைக்குடல் ஆகியவைகளையும் அவைகளைச் சார்ந்த நரம்பு மண்டலங்களின் நரம்புகளில் இயங்குகின்ற வாத சக்தியைக் குறிக்கும். (Function of nerves in Gastro Intestinal tract)

5. அபானன்

இது மூலாதாரத்திற்கு மேலேயுள்ள சுவாதிட்டானம் என்ற பிரமனின் வீடாகிய அதாரத்தில் உற்பத்தியாகிக் கீழ் நோக்கிச் செல்லும். மூலம், சிறுநீரை வெளியே தள்ளுவது இதன் வேலையாகும். ஆசன வாயைச் சுருக்கும். (Sphincter muscles) அன்னசாரத்தைச் சேரவேண்டிய இடங்களுக்குச் சேர்ப்பிக்கும். இது சிறுநீர், மலம், விந்து, கருப்பை ஆகியவற்றின் வெளியேற்றும் செய்கைக்குரிய நரம்புகளில் உள்ள சக்தியாகிய வாதத்தைக் குறிக்குமென சில நூல்கள் வினக்குகின்றன.

6. நாகன்(விழி)

சகல கலையும் அறியச் செய்யும் வாயு நாகனாகும். மேலும் பாடும்படி செய்வதும், கண்களை விழிப்பிக்கச் செய்வதும், சிமிட்டுவித்தலும், மயிர்களைச் சிலிர்த்தல் செய்தலும் இதுவே. (கூர்மன்

மனதினை இடமாகக் கொண்டு இமைகளைக் கொட்டும் செயல்களைச் செய்யும்) அந்தக் கரணத்துக்கு கருவியாக இயங்கும் வாதத்தைக் குறிக்கும். அறிவுக்கு இருப்பிடமென்னும் நினைவுச் செயலைப் புரியும் எனவும் கூறலாம்.

7. கூர்மன்(கொட்டாவி)

நாகனில் இது பற்றி கூறியிருந்தும் இமைகொட்டுதல், கொட்டாவி விடல், வாயை மூடச் செய்தல், கண்ணை விழித்தும் மூடவும் செய்தல், காட்சிகளைக் காணச் செய்தல், கண்ணீர் பாயச் செய்தல் முதலிய செயல்களைச் செய்விக்கும் முக நரம்பினூடாகத் தொழில் புரியும் வாதம் எனலாம்.

8. கிருகரன் (தும்மல்)

இது நாவிலும் நாசியிலும் நீர் கசியச் செய்வதுடன், செரிமான நீர்களைச் சுரக்கச் செய்து, பசி வேகத்தைக் காட்டும். மேலும் ஒன்றை நினைத்திருக்கச் செய்யும், போதனை தொழிலைச் செய்யும், தும்மல், இருமல் முதலியவற்றை உண்டாக்கும். வாயில் உமிழ்நீரைச் சுரக்கும். நரம்பின் வேகத்தையும் குறிக்கும் எனலாம்.

9. தேவதத்தன்(இமை)

தேவதத்தன் சோம்பலை முறிக்கும் செயலினையுடையது என்றும், உடல் முறித்து முயற்சி உண்டாக்கும். மேலும் கண்களை வெவ்வேறு பக்கம் திருப்பதல் ஒரே இடத்தில் நிறுத்துதல் ஆகிய செய்கைகளையும் செய்யும். சண்டை இடல், அடித்தல், வன்மையாகப் பேசல், கோபத்தை உண்டு பண்ணல், ஒன்றைத் தீர்மானித்தல் ஆகியவை இதனுடைய தொழிலாகும். இதயத்தையும் சுவாசத்தையும் ஆட்சிபுரியும் நரம்புத்தொகுதி மூலமாக இயங்கும் வாதத்தைக் குறிக்கலாம்.

10. தனஞ்செயன்(வீங்குதல்)

இது மூக்கின் இடமாக இருந்து தடிப்பு உண்டாக்கும் என்றும் அத்துடன் உடம்பை வீக்கமுறச் செய்து கன்னத்தில் (காதில்) கடல் ஆரோக்கிய ஆரம்

த. கோ. பி. சீ. சீ. சீ.

இரைச்சல் போல் ஒலியை உண்டுபண்ணும். இறந்த பின் ஏனைய வாயுக்கள் எல்லாம் உடனே வெளியேறிவிடும். ஆனால் தனஞ்செயன் மூன்று நாள் வரை இருந்து பிணத்தின் தலை வெடித்த பின்னே வெளியேறும்.

பித்தம் (அழல்)

வழுவத்தன்மை

வெப்பம் கூர்மை இதனில் நெய்ப்பு, நெகிழ்ச்சித்தன்மையும் உண்டு எனலாம்.

வாழும் இடம்

நாபிக்கும் இருதயத்திற்குமிடையில் எனவும் அத்துடன் தொப்பிள், உந்தி, இரைப்பை, வியர்வை, நாவில் ஊறுகின்ற நீர், செந்நீர் (இரத்தம்), சாரம், கண், தோல், சிறுநீர் ஆகியவற்றிலும் வாழ்கின்றன எனவும் சிலர் கூறுகின்றனர்.

திருமூலர் இதுபற்றிக் குறிப்பிடுகையில் பித்தமானது சிறுநீரில் இருப்பிடமாகவிருப்பதால் சிறுநீரைக் கொண்டு பித்தத்தை அறியலாம் என்கிறார்.

இயற்கைப் பண்புகள்

பித்தமானது தனது இயற்கை நிலையில் நின்று செரிப்பித்தல், வெம்மை, பார்வை, பசி, நீர்வேட்கை, ஒலி, நினைப்பு, அறிவு, வன்மை, மென்மை என்பவற்றை உண்டாக்கி உடலுக்கு துணை புரியும்.

செய்தொழில்

1. உடலில் வெப்பம் உண்டாதல்
2. செந்நிறம், மஞ்சள் நிறம் தோன்றுதல்
3. உண்ட உணவுப் பொருட்கள் பக்குவமடையும் போதும், செரிக்கும் போதும் வெப்பம் உண்டாதல்.
4. வியர்த்தல்
5. மயக்கம் ஏற்படல்
6. செந்நீர் தன்னளவில் மிகுதல். அவ்வாறு மிகுந்த செந்நீர் வெளிப்படல்.

7. தோல், கண், மலம், சிறுநீர் முதலியன மஞ்சள் நிறமடைதல்
8. சீற்றம், அசைவின்மை, நினைவெறி, மெலிவு, எரிவுண்டாதல்.
9. எந்தச்சுவையும் கைப்பாகவேனும், புளிப்பாகவேனும் காணப்படல்.
இவையாவும் பித்தத்தின் தொழில்களாம்.

பித்தத்தின் பிரிவுகள்

பாசக பித்தம், இரஞ்சக பித்தம், சாதக பித்தம், பிராஜக பித்தம்
ஆலோசக பித்தம்

1. பாசக பித்தம்

இது இரைப்பைக்கும் பக்குவாசயத்திற்கும் இடையில் இருந்து உணவைச் செரிக்கச் செய்கின்றது.

2. இரஞ்சக பித்தம்

இது குருதியை உண்டாக்குவதுடன் குருதிச் செந்நிறத்தையும் உண்டாக்குகின்றது.

3. சாதக பித்தம்

இது தமரகத்தில் இருந்து அறிவு, புத்தி, பற்று இவற்றைக் கொண்டு விருப்பான தொழிலைச் செய்யும்.

4. பிராஜக பித்தம்

இது தோலில் வாழ்ந்துகொண்டு தோலிற்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும்.

5. ஆலோசக பித்தம்

இது கண்களில் வாழ்ந்துகொண்டு எல்லாப் பொருட்களின் வடிவத்தையும் அறிதலாகிய காரியத்தைச் செய்யும்.

கி.மு ஆறாவது நூற்றாண்டில் இத்தாலி நாட்டில் உள்ள Croton என்னும் இடத்தில் ஆல்மையான் (Almaeon) என்ற மருத்துவர் இருந்தார் என்றும் அவர் கண்களில் நெருப்பு (அழல்) இருப்பதாகக் கூறினார். இத்தத்துவம் அன்று முக்கியத்துவம் பெறவில்லை. ஆனால்

இக்கூற்று இன்று இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

கபம் (ஐயம் / சிகேதத்தும்)

கபத்தின் வழவதன்மை

1. தண்மை 2. நெய்ப்பு 3. மந்தம் 4. வழுவழுப்பு
5. மென்மை 6. திண்மை ஆகியனவாகும்.

கபம் வாழும் இடம்

இதயக்கமலத்தின் மேல் உள்ள பகுதி எனலாம். அத்துடன் சமானவாயு, சுழிமுனை, வெண்ணீர்(விந்து), தலை, ஆக்கிணை, நாக்கு, உண்ணாக்கு, கொழுப்பு(நிணம்), மச்சை, குருதி, மூக்கு, மார்பு, நரம்பு, எலும்பு, மூளை, பெருங்குடல், கண், கீல்கள்(மூட்டுக்கள்) ஆகியவை கபம் வாழும் இடங்களாகக் கூறப்படுகின்றது. அத்துடன் தொண்டை, இரைப்பை, வயிற்றின் இடப்புறத்தில் உள்ள பித்த நீரைச் சுரக்கும் சுணையம் என்ற வாற்சுரப்பி, இரசதாது ஆகியவையும் கபத்தின் இடமாக வேறு சில நூல்களிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

கபத்தின் இயற்கைப் பண்புகள்

நிலைத்தல், நெய்ப்பு, கீல்களின் அமைப்பின் கட்டுகள், பொறையுடமை அதாவது பசி, நீர் வேட்கை, துயரம், கலக்கம், வெப்பம் இந்நிலைகளைப் பொறுத்துக் கொள்ளுதல்.

கபமானது வலிவு தரும், எலும்புக்களின் மூட்டுக்களுக்கு வன்மையையும், நல்ல கட்டும், ஆற்றலும், வனப்பும், வழுப்புத் தன்மையும் உடலுக்குத் துன்பம் நேருங்கால் அஞ்சாமல் தாங்கிக் கொள்ளும் பொறுமையையும் தந்து உயர்ந்த காப்பாய் அமையும் பெருமையை உடையதாம்.

கபம் உடலில் செய்யும் தொழில்களாவன

நெய்ப்பு, வன்மை, சொறிவு (தினவு), தண்மை, பருத்தல், எலும்பில் ஏதோ பூசப்பட்டது போன்ற உணர்ச்சி, கீல்களின் தொழில்

ஒழுங்காகவிருத்தல், உடல் வெளுத்தல், உணவு விரைவில்
செரியாமை, மிகு தூக்கம், நாவில் இனிப்புச்சுவை தோன்றல், தோல்,
கண், மலம், சிறுநீர் வெண்நிறமடைதல், தொழில் புரிவதில் கூர்மையி
ன்மை. ஆகியவைகளாகும்.

கபத்தின் பிரிவுகள்

ஆவலம்பகம், கிலேதகம், போதகம், தற்பகம், சந்திகம்

1. அவலம்பகம்

இது சுவாசப்பையில் இருந்து கொண்டு தனது இயற்கை
வன்மையால் மற்றும் நான்கு பகத்தையும் இயக்கி வருவதாகும்.

2. கிலேதகம்

இது இரைப்பையில் இருந்து கொண்டு உணவை ஈரப்படுத்தி
நீராக்கும் தொழிலைச் செய்கின்றது.

3. போதகம்

இது சுவைப்பொறியாகிய நாவில் நின்று உண்ணுகின்ற
சுவைகளை அறிவிக்கும் தொழிலைச் செய்யும்.

4. தற்பகம்

இது தலையில் நின்று இரு கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

5. சந்திகம்

இது பூட்டுக்களில் (கீல்களில்) நின்று இயற்கையாய் எல்லாக்
கீல்களையும் ஒன்றோடு ஒன்று பொருத்தி தளரச் செய்து
கொண்டிருக்கும்.

**மூன்று உயிர்த்தாதுக்களும் மிகினும், குறையினும்
ஏற்படுகின்ற குணங்கள்**

வாதமிகு குணங்கள்

1. உடல் இளைத்துக் கறுத்தல்.

2. சூடான பொருட்களில் விருப்பம்
3. உடல் நடுங்கல்
4. வயிறு உப்பல்(பொருமல்)
5. மலக்கட்டு
6. வன்மை குறைதல்
7. தூக்கம் கெடல்
8. ஐம்பொறிகளின் வன்மை கெடல்
9. வாய் பிதற்றல்
10. தலை சுழற்றல்
11. ஊக்கமின்மை

வாதம் குறை குணங்கள்

1. உடல்நோதல்
2. தாழ்ந்த குரல்
3. தொழில் குன்றல்
4. அறிவு மங்கல்
5. மூர்ச்சையுண்டாதல்
6. கப வளர்ச்சியில் காணப்படும் பிணிகள் உண்டாதல்

பித்தம் மிகு குணங்கள்

1. கண், மலம், சிறுநீர், தோல் இவைகள் மஞ்சள் நிறமடைதல்
2. பசி, நீர்வேட்கை மிகுதிப்படல்
3. உடல் முற்றும் எரிச்சல் உண்டாதல்
4. குறைந்த தூக்கம்

பித்தம் குறை குணங்கள்

மந்தாக்கினி, குளிர்ச்சி, நிறை குறைவு, இயற்கையான கப வளர்ச்சிக்கு கேடு உண்டாதல்

கபம் மிகு குணங்கள்

அக்கினி மந்தம் ஏற்படல், வாய் நீளுதல், ஊக்கம் குறைதல் உடல் கனமாகத் தோன்றுவதுடன் வெண்ணிறத்தையும், குளிர்ச்சியையும் அடைதல்.. உடல் முற்றும் உள்ள கட்டுகள் உண்டாதல், இரைப்பு, உப்புசம், இருமல், மிக்க தூக்கம் உண்டாதல்

கபம் குறை குணங்கள்

1. தலை சுற்றல்
2. கீல்களில் பசை முற்றும் நீஞ்சி அவை தளர்ச்சியடைதல்.
இதனால் கீல்கள் நன்றாக வெளியில் தோன்றல்.
3. கபம் வாழும் இடங்களில் கபம் குறைந்தும், நுரையீரலைப் பற்றிய கபம் கரைந்தும், நுரையீரல் இல்லாதது போல் தோன்றியும், மயிர்க்கால்களில் நின்று வியர்வை பெருகியும் காணப்படல்.
4. தமரகத்தில் பட்டபடத்த ஒலி

மூன்று தோடங்களின் குணங்களும் அதன் எதிர்க்குணங்களும்

வாதக்குற்றம் வன்மையடையும் போது ஏற்படக்கூடிய குணங்களையும், அதனை நீக்கக்கூடிய எதிர்க்குணங்களையும் இங்கு காணலாம். இவற்றிலிருந்து எந்தக் குற்றம் வன்மை அடைகின்றதோ அதற்கு எதிரான குணத்தையுடைய ஆகாரங்களை அருந்த வேண்டுமென அறிந்து கொள்க.

வாதக்குற்றம் வன்மையடையும் போது ஏற்படுகின்ற குணங்களும், அவற்றிற்கு எதிரான குணங்களும்

வாதக்குணங்கள்

1. கடினம்
2. வறட்சி
3. இலேசு
4. குளிர்ச்சி
5. அசைதல்
6. அணுத்ததுவம்

எதிர்க்குணங்கள்

- மிருது
- பசுமை
- பளுவு
- அக்கினி
- ஸ்திரம்
- கட்டி

பித்தக்குற்றம் வன்மையடையும் போது ஏற்படுகின்ற குணங்களும், அவற்றிற்கு எதிரான குணங்களும்

பித்தக்குணங்கள்

1. பசுமை
2. அக்கினி
3. குளிரம்
4. சலனமம்
5. புளிப்பு
6. காரம்

எதிர்க்குணங்கள்

- வறட்சி
- குளிர்ச்சி
- சாந்தம்
- கெட்டி
- இனிப்பு
- கசப்பு

கபம் வன்மையடையும் போது ஏற்படுகின்ற குணங்களும், அவற்றிற்கு எதிரான குணங்களும்

கபக்குணங்கள்

1. பளுவு
2. குளிர்ச்சி
3. ஈரம்
4. மிருது
5. வழுவுழுப்பு
6. இனிப்பு

எதிர்க்குணங்கள்

- இலகு
- உட்டணம்
- வறட்சி
- கடினம்
- கரகரப்பு
- காரம்

மூன்று குற்றங்களுக்கும், ஐந்து நிலங்களுக்கும் (ஐந்திணை) இடையில் உள்ள தொடர்பைக் காண்க

கபக்குணங்கள்

- முல்லை(காடு)
- குறிஞ்சி (மலை, குன்று)
- மருதம் (வயல், ஆற்றங்கரை)
- நெய்தல் (கடல் சார்ந்த பகுதி)
- பாலை (வறண்ட மணற்காடு)

எதிர்க்குணங்கள்

- பித்த நோய்
- கபநோய்
- வாத, பித்த, கப நோய்
- வாத நோய்
- உயிர் வாழ்தல் கடினம்

உயிர்த்தாதுக்களின் காலம்

உயிர்த்தாதுக்களின் காலம் பற்றி பார்க்கும்போது ஒருவருடைய ஆயுட்காலம் நூறு ஆண்டுகள் எனக்கணித்து அவற்றுள் முதல் முப்து ஆண்டுகள் வாதத்தின் காலம் என்றும், இடை முப்பத்துமூன்று ஆண்டுகள் பித்தத்தின் காலம் என்றும், கடைசி முப்பத்தேழு ஆண்டுகள் பகத்தின் காலம் என்றும் வகுக்கப்பட்டுள்ளன இதே போல் ஒரு நாளில்,

காலையில் (6 - 10 மணிவரை) வாதம் என்றும்
மதியம் (10 - 2 மணிவரை) பித்தம் என்றும்
மாலையில் (2 - 6 மணிவரை) கபம் என்றும்

வகுக்கப்பட்டுள்ளன ஆனால் ஆயுள்வேத நூல்களில் இவை நேர்மாறாகக் கூறப்படுகின்றது. ஆதாவது,

காலையில் கபம் என்றும்
மதியம் பித்தம் என்றும்
மாலையில் வாதம் என்றும்

கூறுப்படுவதுடன், முன்னர் குறிப்பிட்டபடி ஒருவனுடைய வாழ்நபளை மூன்றாகப் பிரித்து, முதல் இளமைப் பருவத்தை கபம் என்றும், இடைப்பகுதி பித்தம் என்றும், பின் பகுதியான முதியோர் காலத்தை வாதம் எனவும் ஆயுள்வேத அஷ்டங்கசங்கிரகம் எனும் நூல் கூறுகின்றது.



சித்தமருத்துவம்



Dr. சே. சிவசண்முகராஜா
BSMS (S.L), MD (S) (India)
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
சித்தமருத்துவப்பிரிவு,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

1) தமிழ் மருத்துவம் என்றால் என்ன?

தமிழர்களால் பாரம்பரியமாக பின்பற்றப்பட்டு வரும் மருத்துவ முறை தமிழ் மருத்துவம் எனப்படும். அது முற்காலத்தில் சித்தர்களால் கூறப்பட்டமையால் சித்தமருத்துவம் எனவும் அழைக்கப்படும்.

2) சித்தமருத்துவத்தின் தோற்றம் எவ்விதம் கூறப்படுகிறது?

உலகில் வாழும் உயிர்களின் நல்வாழ்வுக்காக முழுமுதற் கடவுளான சிவபெருமானால் உமாதேவியாருக்கு அருளிச் செய்யப்பட்ட மருத்துவத்தை நந்திதேவர் கேட்டு அகத்தியர், திருமூலர் முதலான சித்தர்களுக்கு கூறியதாகவும் அச்சித்தர்கள் இம்மருத்துவத்தை பூவுலகில் பரப்பியதாகவும் சித்தமருத்துவ வரலாறு கூறப்படுகிறது. சிவன் உமையிடமிருந்து முருகப்பெருமான் அவர் கேட்டு அகத்தியருக்கு அருளிச் செய்யத்ததாகவும் வரலாறு உண்டு.

3) சித்தமருத்துவத்தின் தந்தை எனப் போற்றப்படுவர் யார்?
அகத்தியர்

4) ஆயுள்வேதம் என்றால் என்ன?

ஆயுள் என்றால் உயிர். வேதம் என்றால் அறிவு. உயிரைப்பற்றிய அறிவு ஆயுள்வேதம் எனப்படும். பண்டைய இந்திய மருத்துவ நூல்கள் ஆயுள் வேதம் என்ற பொதுப் பெயராலேயே அழைக்கப்பட்டுள்ளன.

5) சித்தமருத்துவம் ஆயுள்வேத மருத்துவம் இரண்டும் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றனவா?

இல்லை. இரண்டும் முற்றிலும் வேறுபட்ட மருத்துவ முறைகளாகும். இரு மருத்துவ முறைகளும் இந்தியாவில் தோற்றம் பெற்றுள்ளபோதிலும் இரண்டுக்கும் இடையில் முக்கியமான பல வேறுபாடுகள் உள்.

(6) சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்பியல்புகள் யாவை?

தமிழ்மொழியில் உள்ளமை. நாடிச்சாத்திரம், தாதுப்பொருட் களைக் கொண்டு செய்யப்படும் பற்பல செந்தூரங்கள்என்பன மிகவும் ஆதிகாலத்தில் இருந்தே பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றமை. காயகற்பம், முப்பு, கட்டு, களங்கு போன்ற சிறந்த மருந்துகள்.

(7) சித்தமருத்துவத்தில் பின்பற்றப்படும் தத்துவமுறை யாது?

சைவசித்தாந்த தத்துவம்.

(8) சைவசித்தாந்த தத்துவத்தின் வேறு பெயர் யாது?

சிவப்பேரறிவியல்

(9) சித்தமருத்துவத்தை மாற்று மருத்துவ முறை என்று கூறப்படுவது ஏற்புடையதா?

ஏற்புடையதே. நோயை மாற்றும் மருத்துவமுறை என்ற கருத்தில்.

(10) சித்தமருத்துவம் கற்பதற்கான அரிச்சுவடி நூல் யாது?

ஆங்காதிபாதம்.

(11) சித்தமருத்துவர் எனப்படுபவர் யார்?

“சோதிடம் பஞ்சபட்சி துலங்கிய சரநூல் மார்க்கம் கோதறு வகாரவித்தை குருமுனி - ஓது பாடல் தீதிலாக் கக்கிசங்கள் செப்பிய கன்ம காண்டம் ஈதெலாங் கற்றுணர்ந்தோர் அவர்களே வைத்தியராவார்.

(12) வைத்தியர் செய்யத்தகாக விடயங்கள் யாவை?

சித்தமருத்துவ நூல்களில் வைத்தியர்களுக்குரிய கடமைகள் செய்யத்தக்கன. செய்யத்தகாதன என்பவை பற்றி மிகவும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன. வைத்தியர் செய்யத்தகாத விடயங்களில் பின்வருவனவும் அடங்கும்.

“கருவழித்திட மருந்து கொடுக்கலாகா
சனமயக்குஞ் செய்மருந்து காட்டலாகா
வருபெல்லி சூனியத்தை நம்பலாகா
மாற்றுவோமதை யென்று வழத்தலாகா
பெருமுழுக்கிட டஞ்ஞானக் கிரியை செய்வார்
பேதமைக்கனுசரணை செய்யலாகா
குருபரணை யெந்நாளும் வணங்கிப் போற்று
குற்றமறு மோட்சத்திற் குலவுவாரே”

(13) ஆரோக்கியம் எனப்படுவது யாது? நோய் எனப்படுவது யாது?

வளி, அழல், ஐயம், எனப்படுகின்ற மூன்று தாதுக்களும் தன்னிலையில் இருப்பது ஆரோக்கியம் எனப்படும். அவை தன்னிலையில் இருந்து மீறி கூடியோ, குறைந்தோ வருவது நோய் எனப்படும்.

“மிகினுங் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளி முதலா வெண்ணிய மூன்று”

(14) நோயின் வேறு பெயர்கள் யாவை?

பிணி, துன்பம், தோடம், ரோகம், வினை, வியாதி.

(15) சித்தமருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள நோய்களின் மொத்தத் தொகை யாது? 4448

(16) நோயின் வகைகள் யாவை?

மூன்று வகை. உத்தமவியாதி, மத்திமவியாதி, அதமவியாதி. இன்னொரு வகையில் சொல்வதானால் சாத்திய வியாதி, கட்டசாத்திய வியாதி, அதமவியாதி.

(17) வைத்தியர் நோயாளியின் பிணிகளை அறிந்து கொள்ளும் முறைகள் யாவை?

மூலவகைப் பரிசோதிப்பு பொறியால் அறிதல், வினாவுதல், புலனாலறிதல் எண்வகைத் தேர்வு மொழி, விழி, நா, பரிசம், நிறம், நாடி மலம், சலம்.

(18) நாடிமூலம் மட்டும் நோயைக் கண்டறிய முடியுமா?

சாதாரண வைத்தியர்களால் நாடிமூலம் மட்டும் நோயைக் கண்டறிதல் சாத்தியமன்று. அதனாற்றான் ஏனைய பரிசோதனை முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

(19) மருந்து எனப்படுவது யாது?

“மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பதுள நோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்பதினி நோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே”

(20) சித்தமருத்துவ சிகிச்சையின் முக்கிய பிரிவுகள் யாவை?

மூன்றுவகை காப்பு (நோய்வராமல் காத்தல் அல்லது நோய் மேலும் பரவாமல் காத்தல்) நீக்கம் - (பிணி நீக்கம்). நிறைவு (பிணி நீக்கத்துடன் தொடர்பான உபாயங்களை மேற்கொள்ளுதல்)

(21) சித்தமருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய மருந்துப் பிரிவுகள் யாவை? இரண்டு வகை அகமருந்துகள் (உட்பிரயோகமாகப் பயன்படுபவை) புறமருந்துகள் (வெளிப்பிரயோகத்துக்குரியவை)

(22) மூலிகை மருந்துகள் பக்கவிளைவற்றவை என்று கூறப்படுவதில் உண்மையுண்டா? உண்மையில்லை. மூலிகை மருந்துகளை அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது தவறான முறையிலோ பயன்படுத்தினால் அவை நிச்சயம் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

(23) மூலிகை மருந்துகளா பற்ப செந்தூரங்களா சிறந்தவை?

பற்ப செந்தூரங்கள் வீரியங் கூடிய மருந்துகள். ஆனால் அவற்றினால் பக்க விளைவுகள் மிக அதிகம் ஏற்படும் எனவே, மூலிகை மருந்துகளால் நோய்களை மாற்ற முற்படுவதே வைத்தியருக்குச் சிறப்பு. மூலிகை மருந்துகளால் நோய்களை மாற்ற முற்படுவதே வைத்தியருக்குச் சிறப்பு. “வேர்பாரு தளைபாரு மிஞ்சினாக்கால் மெள்ள மெள்ள பற் செந்தூரம் பாரே” என்பது சித்தர் வாக்கு.

(24) உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பதன் விளக்கம் யாது?

உடலிலுள்ள வளி அழல், ஐயம் என்று சொல்லப்படுகின்ற முக்குற்றங்களையும் அதிகரிக்காமலும் குறையாமலும் சமநிலையில் வைத்திருக்கக்கூடியதான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து உண்ணும் போது அவ்வுணவு மருந்தாகச் செயற்பட்டு உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகிறது. நோய் ஏற்பட்ட நிலையில் மிகுந்த, அல்லது குறைவடைந்த வளி அல்லது அழல் அல்லது ஐயக் குற்றத்தைச் சமநிலைக்குச் கொண்டு வரத் தக்கதான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து மருந்தாக உண்ணும் போது அது நோயைத் தணிக்கும் மருந்தாகச் செயற்படுகிறது.

(25) பத்தியம், அபத்தியம் என்பவற்றின் விளக்கம் யாது?

பத்தியம் என்பது சில மருந்துகளை உண்ணும் போது பின்பற்றவேண்டிய உணவுமுறைகள், பழக்க வழக்கங்களைக் குறிக்கும் அபத்தியம் என்பது மருந்துண்ணும் போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுமுறைகள் பழக்கவழக்கங்களைக் குறிக்கும் பத்தியாபத்திய முறைகளைச் சரிவரப் பின்பற்றாவிடின் மருந்தினால் பயனில்லையாம்.

(26) சித்தமருத்துவத்தின் முதன்மையான நோக்கம் யாது?

நோய்வராமல் தடுத்தல்

(27) அதற்காகச் சித்த மருத்துவத்தில்கூறப்பட்டுள்ள முக்கியமான வழிமுறைகள் யாவை?

தினஒழுக்கம் (தூக்கத்திலிருந்து எழுந்ததிலிருந்து இரவு

தூங்கப்போகும்வரை ஒருவர் நாளாந்தம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கமுறைகள்) காலஒழுக்கம் (சுற்றாடல் பருவ காலங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களை அனுசரித்துக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க முறைகள்) மலசலம் முதலான இயற்கையாக ஏற்படும் வேகங்களை அடக்காது உரியபடி வெளியேற்றுதல் போன்றனவும் பிறவுமாம்.

- (28) சாதாரண நிலையில் வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்றையும் சமநிலையில் வைத்திருக்கக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயன்முறைகள் யாவை? உணவாதி செயல்களாலும் பேதி, உற்கரம் (வாந்தி) நசியம் அஞ்சனம் என்பவற்றை மேற்கொள்வதாலும் இவற்றைச் சமநிலையில் வைத்திருக்க முடியும்.

“பேதிக்கத் தாமுழ் வாதம் பித்தஞ் சத்திக்கத் தாமுழ்

ஓதிய நசியத்தானே யுயர்கபந் தாமுழ்

நீதியஞ்சனத்தால் மிக்க நிகரிலா வொளியாங் கண்ணே”

- (29) இவற்றை எப்போது செய்தல் வேண்டும்?

ஆறுமாதத்துக்கு ஒரு தடவை வாந்தியும் நான்கு மாதத்துக்கு ஒரு தடவைபேதியும் மாதத்துக்கு ஒரு தடவை நசியமும் மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தடவை அஞ்சனமும் செய்தல் நன்று.

- (30) இலங்கையில் வெளியான பழமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவ நூல்கள் யாவை? செகராசசேகர வைத்தியம், பரராசசேகர வைத்தியம், இருபாலைச் செட்டியார் வைத்திய விளக்கம், வைத்தியத் தெளிவு, சொக்கநாதர் தன்வந்திரியம், அமுதாகரம், பதார்த்தசாரம்.

- (31) சித்த மருத்துவத்தின் இறுதி இலக்கு யாது? மக்கள் நோயின்றி வாழ்ந்து முன் செய்த வினைப் பயனாக எடுத்த இப்பிறவியை நீக்கி வீடுபேறடைதலாகும். எனவே, உடற்பிணி நீக்கமூலம் ஒருவர் தமது பிற்பிற்கான கடமைகளைச் சரிவரசந் செய்து பிறவிப் பிணியை நீக்கிக் கொள்ள உதவுவதே சித்த மருத்துவத்தின் உயரிய நோக்கமாகும்.



இதய நோய்க்கான காரணங்களும் அதற்கான தீர்வு



Dr. திருமதி. அன்புச்செல்வி சிந்திரன்

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

சித்த மருத்துவத் துறை

யாழ். பல்கலக்கழகம்

இதயம் ஒரு கணம்கூட நிற்காமல் தொடர்ந்து சுருங்கி விரிந்தபடி இருக்கிறது. இதனால், இதயத்தில் இருந்து இரத்தம் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் செல்கிறது. இரத்தம்தான் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு ஆக்ஸிஜனையும் சத்தையும் எடுத்துச் செல்கிறது. அப்போதுதான் அப்பகுதிகள் நல்ல இயக்கத்துடன் இருக்கும். இதயம், தசைப் பையைப் போன்றதுதான். இதயமும் தனக்குள் வரும் இரத்தம் மூலம்தான் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் சத்துக்களைப் பெறுகிறது. பொதுவாக, இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்கள் பல்வேறு கடினமான சூழ்நிலைகளிலும் திறம்படச் செயல்படும். சில காரணங்களால் அவை சரிவரச் செயல்பட முடியாதபோது, உடல் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. நெஞ்சு வலி (Angina, □□□□□□)

அறிகுறிகள்:

இந்த வலி பொதுவாக நெஞ்சில் ஆரம்பித்து, தாடை, கை, கழுத்து என்று பரவும். சில சமயம் முதுகுக்கும் பரவும். வலி தொடர்ந்து இருக்கும். அதிக தூரம் நடக்கும்போதோ, படியேறும்போதோ, உடலளவில் கடுமையான செயல்களில் ஈடுபடும்போதோ, மனஅழுத்தத்தின்போதோ, நெஞ்சு வலி ஏற்படும். ஓய்வு எடுத்தால், வலி குறைந்து நின்றுவிடும். சிலருக்கு வேலை செய்யாமல் ஓய்வாக இருக்கும்போதே கூட நெஞ்சு வலி ஏற்படலாம். இந்தக் குறிப்பிட்ட நிலை ஆபத்தானது. ஏற்கெனவே ஒரு முறை நெஞ்சு வலி வந்திருந்து, இப்போது குறைந்த வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது கூட நெஞ்சு வலி வந்ததென்றால், நிச்சயம் உடலைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒருமுறை நெஞ்சு வலி வந்தால்கூட

மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக் கொள்வது அவசியம். நெஞ்சு வலி இருப்பவர்க்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகம். சரியாகக் கையாண்டால் வலி வராமல் தடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.

இதயத்தின் இரத்த நாளங்கள் குறுகி இருக்கும்போது குறைந்த அளவு இரத்தம்தான் இதயத்துக்குச் செல்கிறது. அதனால், இதயத்துக்கு குறைந்த ஆக்ஸிஜனே கிடைக்கிறது. கடினமான வேலைகளில் ஈடுபடும்போது, அதிக இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. குறுகிய நாளங்களால் ஈடுகொடுக்க முடிவதில்லை. இதனால், இதயத்துக்குப் போதுமான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமல் வலி ஏற்படுகிறது. இந்நிலை தொடருமானால், இரத்தம் குறைவான பகுதியின் திசுக்கள் இறக்க நேரிடும். வலியினால் ஓய்வெடுக்கும்போது, அந்த அவகாசத்தில் இதயம் தன்னைச் சீர்செய்து கொள்கிறது. நெஞ்சு வலியை இதயம் நமக்குத் தரும் எச்சரிக்கை மணியாகக்கொள்ளலாம். அதிக இரத்த அழுத்தம், இரத்தச்சோகை, குளிர்ந்த சூழல், மதுப்பழக்கம், புகைபிடித்தல், உடற்பருமன், இரத்தத்தில் அதிகக் கொழுப்பு ஆகியவை நெஞ்சு வலி ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு, படலங்கள் அதிகமாகப் படியக் காரணமாகின்றன.

மாரடைப்பு:

மேலே கூறிய கொழுப்புப் படலம் அதிகமாகும்போதோ, வேறு பல காரணங்களாலோ, நாளத்தின் சுவரில் இருந்து பிரிந்து நாளத்தை அடைத்து, இரத்த ஓட்டத்தை முழுமையாகத் தடைப்படுத்துகிறது. இதனால், அந்த இரத்த நாளம் மூலமாக இரத்தம் பெற்றுக் கொண்டு இருந்த இதயத்தின் பகுதிகளில் இரத்தம் செல்வது நின்றுவிடுகிறது. இதனால் இதயத்தின் அப்பகுதியின் திசுக்கள் இரத்தம் இன்றிப் பாதிக்கப்பட்டு இறக்க நேரிடுகிறது. அதைத்தான் மாரடைப்பு என்கிறோம். அறிகுறிகள்: நெஞ்சு வலிதான் பொதுவான அறிகுறி. இந்த வலி அதிக வீரியத்துடனும், அழுத்தத்துடனும் இடது நெஞ்சுப் பகுதியில் இருந்து தாடை அல்லது இடது கைக்குப் பரவும். மூச்சுவிடச் சிரமமாக இருக்கும். அதிகமாகவும் வேர்க்கும். வாந்தி மற்றும் மயக்கமும்

ஏற்படலாம். சிலர் இந்த அறிகுறிகளால் பயம் மற்றும் பதட்டமாக உணர்வர். முன்பு கூறிய “ஆன்ஜினா” வலி போல் இன்றி, இந்த வலி ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாது. சில சமயங்களில் இந்த வலி நெஞ்சக்குழியில் இருக்கும். மிகவும் வயதானவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும், நெஞ்சு வலியின் வீரியம் குறைவாகவும், காரணமே இல்லாமல் சோர்வாகவும், களைப்பாகவும் இருக்கும். மேற்கூறிய அறிகுறிகள் இருந்தால் காலதாமதம் இன்றி மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஆபத்தானது. மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் காரணிகள்: வயது 65க்கு மேற்பட்டோருக்கு இருபாலருக்குமே மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகம். ஆண்களுக்கு இளம் வயதிலும், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். மரபு வழியாக குடும்பத்தினர் யாருக்கேனும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இருந்தால், மற்றவருக்கும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு: கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் ஒரு வகையான கொழுப்பைப் பற்றிதான் நாம் அதிகமாகக் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறோம். உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல் (cell) லுக்கும் இது மிகவும் அவசியத் தேவை. இதன் அளவு அதிகரிக்கும்போதுதான் பிரச்சனையாகிறது. டிரை கிளிசிரைட் (triglyceride) எனப்படும் மற்றொரு கொழுப்பு வகை அதிகமானாலும் சிக்கல்தான். கேக், பிஸ்கட் வகைகள், வறுத்த பொருட்கள், டால்டா, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள், பாலாடை, வெண்ணெய் ஆகியவை அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகிறது. மரபு வழியாகவும், உணவில் கவனம் செலுத்தாமலும் போனால், ரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இதைத் தவிர, தைராய்ட், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மதுப் பழக்கம் ஆகியவை ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கும். இப்போதுள்ள வாழ்க்கை முறையில் இளவயதினரும் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுமாறு மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உடல் பருமன்: சீரான உடல் எடைக்கு ஆரோக்கியமான சம-விகித உணவு, தொடர் உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை அவசியம். இதயம் சீராகச் செயல்பட உடல் எடை சீராக

செயல்பட உடல் எடை சீராக இருத்தல் அவசியம். இரத்த அழுத்தம்: அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் சரியான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இதனுடன் உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல், சமவிகித உணவு, உடற்பயிற்சி, மது மற்றும் புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்துதல், இரத்த அழுத்தத்தைச் சீர்செய்யும். இரத்த அழுத்தத்துடன், புகை பிடிக்கும் பழக்கமும், அதிகக் கொழுப்பும் இருந்தால் மாரடைப்பின் அபாயம் அதிகம். புகை பிடித்தல்: நெஞ்சு வலி அதிகரிப்பதுடன் மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கிறது. புகை பிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, புகை பிடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம்.

சர்க்கரை நோய்:

சர்க்கரையின் அளவு சீராக இல்லை என்றால் இதயத்துக்குப் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படும். அதிக சர்க்கரை, நாளாங்களின் சுவற்றைப் பாதித்து அதிகக் கொழுப்பைப் படரச் செய்யும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம். உடற்பயிற்சியின்மை: தினமும் 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்துக்கு ஐந்து தடவையாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது, இரத்தத்தின் கொழுப்பு அளவைக் குறைப்பதுடன் உடல் எடையைச் சீராக்கி, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைத்து, சர்க்கரை நோயையும் தடுக்கும். இவை தவிர, மன அழுத்தம், மதுப் பழக்கம் போன்றவையும் மாரடைப்பு ஏற்படக் காரணமாக அமையலாம். யோகா இதயத்தை இயக்கும் தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தைச் சமன் செய்கிறது.. யோகா, நேரடியாக இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைச் சரிசெய்வது மட்டுமின்றி, மறைமுகமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுத்தும் காரணிகளையும் சரிசெய்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அதிக இரத்த அழுத்தம், இதயத்தில் சர்க்கரை அளவு, கொழுப்பின் அளவு, உடல் எடை போன்றவற்றைச் சீர்செய்கிறது. தளர்வு நிலையை ஏற்படுத்தி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. நாளத்தில் அதிகப்படியாகக் கொழுப்பு சேராமலும், ஏற்கெனவே அதிகமாகச் சேர்ந்தவை குறைவதாகவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இரத்தக் கொதிப்பு :

இரத்தம் உடல் முழுவதும் செல்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அழுத்தம் தேவை. இந்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது, அதையே இரத்தக் கொதிப்பு என்கிறோம். இரத்த அழுத்தத்தில் சுருக்கழுத்தம் (systolic blood pressure) விரிவழுத்தம் (Diastolic blood pressure) என இரண்டு அலகுகள் உள்ளன. 2வது வகையில் உள்ளவர்கள் இரத்தக் கொதிப்பு வராது தடுக்க வேண்டுமானால், உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதிக ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உணவில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம் ஆகிய கனிமங்கள் அதிக அளவிலும், கொழுப்பு குறைவான அளவிலும் இருக்க வேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள் இயற்கையாகவே வயதாக ஆக இரத்த நாளங்கள் அதனுடைய சவ்வுத்தன்மையை இழப்பதால், நாளங்களின் அகலம் குறுகி இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. மரபணுக்களால் மட்டுமின்றி, அதே உணவு, உடற்பயிற்சியின்மை, புகைபிடித்தல் என்று பெற்றோர் வாழ்ந்த சூழ்நிலையிலேயே வாழும்போது குழந்தைகளுக்கும் அந்த நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. தற்போதைய வாழ்க்கைமுறையில் அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கு மன அழுத்தமே முக்கியக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. உடல் எடை அதிகரிப்பைப் பொறுத்து ரத்தக் கொதிப்பு வரும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது உணவில் அதிகம் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுதல், அதிகக் கொழுப்பு மற்றும் குறைவான நார்ச் சத்துள்ள உணவுகள், மது மற்றும் புகைப் பழக்கம், சரியான உடற்பயிற்சி இன்மை நீரிழிவு நோய் என்பன காரணமாக அமைகின்றன.

இரத்தக் கொதிப்பின் வகைகள்:

வகை 1: பெரும்பான்மையோருக்கு வரும் ரத்தக் கொதிப்பு இந்த வகைதான்.

இதற்கு இன்னமும் காரணம் கண்டறியப்படவில்லை.

வகை 2: இது சீறுநீரகம் மற்றும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் சில வகை மருந்துகளால் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பக் காலத்தில் வரும் இரத்தக் கொதிப்பும் இந்த வகைதான்.

இரத்தக் கொதிப்பு வருவதற்கான அறிகுறிகள்:

பொதுவாக இது எந்தவித அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. மற்ற பல காரணங்களுக்காக உடலைப் பரிசோதிக்கும்போது இது கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. எனினும் சிலருக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது தலை சுற்றல், தலைவலி போன்றவை ஏற்படலாம். ரத்தக் கொதிப்பால் ஏற்படும் விளைவுகள்: மாரடைப்பு, இதயத் துடிப்பில் கோளாறு, இதயம் பெரிதாகுதல், பக்கவாதம், மூளையில் இரத்தக் கசிவு, இரத்த நாளங்களில் நோய்கள், சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு, மற்றும் கண்களில் பாதிப்பு போன்றவை. சிகிச்சை முறைகள்: இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவரை அணுகி, பரிசோதித்து, தவறாது மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும். 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தவறாது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கர்ப்பக் காலம் முழுவதிற்கும் ரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். மந்திர உட்சாடணை தெளியவையும், ஸ்திரத்தன்மையையும் தருவதால், நாட்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, வாதம், இரத்தக் கொதிப்பு மற்றும் சைனஸ் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடலாம்.

உணவு முறைகள்:

அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உணவில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம் ஆகிய கனிமங்கள் அதிக அளவிலும், கொழுப்பு குறைவான அளவிலும் இருக்க வேண்டும். பொதுவாகப் பல்வேறு காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டாலே இவை கிடைத்துவிடும். சோடியம் என்னும் கனிமத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சமையல் உப்பு, பேக்கரியில் உபயோகப்படுத்தப்படும் சோடா உப்பு, சைனீஸ் உணவில் பயன்படுத்தப்படும் அஜினோமோட்டோவில் சோடியம் அதிகம் இருக்கும். எனவே, இவற்றைத் தவிர்க்கவும். வடகம், ஊறுகாய், சாஸ், கெட்சப், பீட்ஸா, பர்கர், கருவாடு போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது. இவற்றில் உப்பு

அதிகம் இருக்கும். உடற்பயிற்சி ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 3 முறையாவது, 20 நிமிடங்கள் வீதம் மிதமான ஓட்டம், வேக நடை, நீச்சல் போன்றவற்றில் ஈடுபட வேண்டும். யோகப் பயிற்சி ஆசனங்கள், மந்திர உட்சாடனை, மூச்சுப் பயிற்சிகள், கிரியைகள், தியானம் அனைத்துமே ரத்த அழுத்தத்தைச் சீர்செய்ய பெரிதும் உதவுகின்றன. சூன்ய தியானம் மற்றும் ஷக்தி சலனக் கிரியை பயிற்சிகளால் இரத்தக் கொதிப்பு குறைவதாக மருத்துவ ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தொடர் யோகப் பயிற்சிகளால் குறைந்தபட்சம் 10 முதல் 15 அளவு வரை இரத்த அழுத்தம் குறைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. யோகப் பயிற்சிகளால் உடல் எடை சீராவதால், இரத்த அழுத்தமும் சீராகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. இரவில் அனைவருக்கும் இரத்த அழுத்தம் பொதுவாகக் குறைந்தாலும் இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் இரவிலும் கூட ரத்த அழுத்தம் குறைவதில்லை. யோகா இந்த நிலையை மாற்றுகிறது. தொடர் யோகப் பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. எனவே மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் அதிகப்படியான இரத்த அழுத்தம் நீங்குகிறது. யோகா தளர்வு நிலையை அளிப்பதால் மன அழுத்தம் நீங்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. யோகப் பயிற்சிகள் அனைத்துமே தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தைச் சமன்செய்வதால் இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க உதவுகிறது. மனம் எப்படியோ.... உடலும் அப்படியே! மனதளவில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் உடலிலும் பிரதிபலிக்கின்றன. அப்பாதிப்பு ஒருவருக்கு நீரிழிவாகவும், இன்னொருவருக்கு வயிற்றில் புண்ணாகவும், இன்னொருவருக்கு இரத்தக் கொதிப்பாகவும் வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பியபடி விஷயங்கள் நடக்காதபோது, உங்கள் உடல், மனம் அனைத்துமே போராட்டத்துக்கு உள்ளாகிறது. இதனால் உடலில் வளர்சிதை மாற்றம் தீவிரமாகி நாட்பட்ட நோய்க்குக் காரணமாகிறது. யோகப் பயிற்சிகள் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது, உங்கள் உடல், மனம் அனைத்துமே அமைதியாகவும் விழிப்பாகவும் மாறும். எனவே மன அழுத்தம் உண்டாகும் என்னும் பேச்சுக்கே இடமில்லை. நாட்பட்ட நோய்களான நீரிழிவாகட்டும், ஆஸ்துமாவாகட்டும், அல்லது ரத்தக் கொதிப்பாகட்டும், அனைத்து

நோய்களுக்கும் அதே யோகப் பயிற்சிகள்தான் பறிந்துரைக்கப்படுகிறது. சக்தி உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பு உடலில் நோயாக வெளிப்படுகிறது. ஆசனப் பயிற்சிகள், சக்தி உடலில் முழு அதிர்வுகளையும் சரியான சமநிலையையும் பெறச் செய்கிறது. எனவே உடலில் நோய் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. மந்திர உட்சாடனை தெளிவையும், ஸ்திரத்தன்மையையும் தருவதால், நாட்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, வாதம், ரத்தக் கொதிப்பு மற்றும் சைனஸ் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடலாம். ஒருவர் மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்கும்போது, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற நோய்களை எளிதில் சமாளிக்க முடியும்.

உடற்பருமன்:

உடலில் தேவைக்கும் மிக அதிகமான அளவில் கொழுப்பு இருப்பது. ஒருவருடைய உடல் எடை, இயல்பாக இருக்க வேண்டியதைவிட 20 சதவீதம் கூடுதலாகிவிட்டால் அவர் உடல் பருமனுடன் இருக்கிறார் என்று அர்த்தம். சிலருக்கு உடல் எடை மரபு வழியாகவே அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. குறிப்பாக இடையைச் சுற்றி கொழுப்பு அதிகமாகும் வாய்ப்பு அதிகம். இடைச் சுற்றளவு ஆண்களுக்கு 90 செ.மீ.க்கு அதிகமாகவும், பெண்களுக்கு 85 செ.மீ.க்கு அதிகமாகவும் இருந்தால், சர்க்கரை மற்றும் இருதய நோய்கள் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஒருவரின் உயரம் மற்றும் எடைகொண்டு உடற்பருமனைக் கண்டறியலாம். உடற்பருமன் எண் = உடல் எடை (கிலோவில்) / உடல் உயரம் X உடல் உயரம் (மீட்டரில்) Metric Units: BMI = Weight (kg) / (Height (m) x Height (m)) English Units: BMI = Weight (lb) / (Height (in) x Height (in)) x 703 இந்த கணக்கின் படி, கணிக்கும் எண் 18.5க்கும் குறைவாக இருந்தால், குறைவான எடையுடன் இருக்கிறீர்கள். கணிக்கும் எண் 18.5க்கும் 24.9க்கும் இடையில் இருந்தால், சரியான எடையுடன் இருக்கிறீர்கள். கணிக்கும் எண் 25க்கும் 29.9க்கும் இடையில் இருந்தால், அதிக எடையுடன் இருக்கிறீர்கள். கணிக்கும் எண் 30க்கும் அதிகமாக இருந்தால் உடற்பருமனுடன் இருக்கிறீர்கள்.

இருக்கிறீர்கள். கணிக்கும் எண் 30க்கும் அதிகமாக இருந்தால் உடற்பருமனுடன் இருக்கிறீர்கள். பொதுவாக உடற்பருமனைக் கணிக்கும் எண் 23க்கும் மேல் இருந்தால், அதிக எடை உள்ளவராகவும், 25க்குமேல் இருந்தால், உடல் பருமன் உள்ளவர்களாகவும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பருமன் முறையற்ற உணவுப் பழக்கங்கள் :

முக்கியமாக அதிக இனிப்புகள், மாவுச்சத்து மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல். உடலுக்கு அதிக வேலை தராமலும், உடற்பயிற்சி இல்லாமலும் இருப்பது. அதிக உணர்ச்சிவசப்படுவது மற்றும் பதட்டப்படுவது. வியாதிகளுக்காக உட்கொள்ளும் ஸ்டிராய்ட் போன்ற மருந்துகள் அதிக அளவில் உணவு உட்கொள்ளுதல் (இதற்கு உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகளும் காரணம்) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பலவிதமான கோளாறுகள் உடற்பருமன்கொண்ட இளம் வயதினர் உடற்பருமன் இள வயதினரை மனரீதியாகவும் உளவியல்ரீதியாகவும் மிகவும் பாதிக்கிறது. மேலும் இளவயதிலேயே பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். எனவே, குழந்தைகளுக்கு சரியான உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறையை சொல்லித்தருவது அவசியம். உடற்பருமனால் வரும் கேடுகள் இருதய நோய்கள், இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயக் குழாய்களில் அடைப்பு, பித்தப்பை நோய்கள், மூளையில் ரத்தம் கசிவது, மூட்டு நோய்கள், இடுப்பு வலி, சர்க்கரை நோய், ரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் கொழுப்பு சேர்வது, நெஞ்சு எரிச்சல், அதிகக் குறட்டை, ஸ்லீப் அப்னியா என்னும் தூக்கத்தில் சில நொடிகள் மூச்சு நின்றுபோகும் வியாதி, பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் பிரச்சனை, நுரையீரல் நோய்களால் எளிதில் பாதிக்கப்படுவது போன்றவை உண்டாகும் வாய்ப்புள்ளது. உடல் எடை அதிகரிப்பதை தடுக்க தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல், யோகப் பயிற்சிகள் செய்தல், உணவு முறைகள் சரியான நேரத்தில் மட்டுமே உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். குறைந்த கொழுப்பு, அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும் காய், பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்வது. இரண்டு உணவு

வேளைகளுக்கு இடையில் குறைந்தபட்சம் 4 மணிநேர இடைவெளி இருக்க வேண்டும். சரியான சத்துள்ள உணவை அளவுடன் உட்கொள்ள வேண்டும் சரியான பழக்கவழக்கங்கள் 6 மற்றும் 7 மணி நேரத்துக்கு மேல் தூங்குவதைத் தவிர்த்தல் புகைபிடித்தல் மற்றும் மதுப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் மேற்சொன்னவற்றைத் தவிர உடலில் வேறுசில காரணங்களால் உடல் எடை அதிகரித்துள்ளதா என மருத்துவரிடம் சோதித்துக்கொள்வது நல்லது. மனஅழுத்தம், பதட்டம், மனஉளைச்சல் போன்றவை சிலசமயம் அதிக உணவு உட்கொள்ளத் தூண்டுகிறது. இந்தப் பிரச்சனைகள் யோகா மூலம் தீர்வதால், அதிக உணவுக்கான ஏக்கம் தவிர்க்கப்படுகிறது. தொடர்ந்த சரியான யோகப் பயிற்சிகள் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் குறைப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எடைக் குறைப்புக்காக மேற்கொள்ளப்படும் பெரும்பாலான உடற்பயிற்சிகள், பயிற்சி முடிந்தவுடன் உடலைக் களைப்படையவைக்கின்றன. ஆனால் யோகப் பயிற்சிகள், பயிற்சி முடிந்தவுடன் உடலையும் மனதையும் புத்துணர்வு அடையச் செய்யும்.

மலச்சிக்கல் :

மலச்சிக்கல் ஒரு வாரத்தில் 3 அல்லது அதற்கும் குறைவான தடவை மலம் வெளியேறினால், அல்லது மலம் மிகவும் வலியுடனுடம் மிகவும் உலர்ந்தும் வெளியேறினால் அதைத்தான் மலச்சிக்கல் என ஆங்கில மருத்துவம் கூறுகிறது. நபருக்கு நபர் குடலின் செயல்பாடுகள் மாறுபடும். குடல் என்பது ஜீரண மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியாகும். குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் உடல் இயக்கத்தை பெருமளவில் பாதிக்கிறது. வாழ்வில் எல்லோருக்கும் எப்பொழுதாவது மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இது சில காலம் நீடிக்கும். இது எதனால் ஏற்படுகிறது என புரிந்து கொண்டால் இதைத் தடுக்க முடியும். நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றிலும், சிறுகுடலிலும் பயணிக்கும்போது பல்வேறு இரசாயன மாற்றங்களுக்கு ஆட்படுத்தப்பட்டு, அதில் இருந்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் எடுக்கப்படுகின்றது. தேவையான சத்துக்களைப் பிரித்தெடுத்த பின் மிஞ்சும் சக்கை, கழிவாக பெருங்குடலுக்கு வந்து சேர்கிறது. பெருங்குடலில் தண்ணீர் ஆரோக்கிய ஆரம்

அனைத்தும் உறிஞ்சப்பட்டவுடன், மீதி உள்ளவை மலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்பட பொதுவான காரணங்கள்: உணவுமுறையில் மாற்றம், குறைந்த நார்ச் சத்துள்ள உணவு சாப்பிடுவது, தேவையான அளவு நீர் மற்றும் திரவ உணவுகள் அருந்தாமை. இரும்பு, சுண்ணாம்பு மாத்திரைகள் மற்றும் வலியை மட்டுப்படுத்தும் சில மாத்திரைகள், உடல் உழைப்பின்மை, அதிக மனஅழுத்தம், பிரயாணம், மலம் வரும் போது கழிக்காமல் அடக்கி வைத்துக் கொள்வது, பெருங்குடல் மிக மெதுவாக வேலை செய்தால், கழிவுப்பொருட்கள் அதிகநேரம் தங்கி மலம் இறுகிவிடுகிறது.

மருத்துவக் காரணங்கள்:

பெருங்குடல், ஆசனவாய் இவற்றில் உள்ள தசைகளில் கோளாறு ஏற்படுவது, தைராய்டு குறைவாகச் சுரப்பது, சர்க்கரை நோய் , பெண்களில் சிலருக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், சிலருக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு மட்டும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இதனை வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் சரி செய்யலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மலத்தை இளக்கும். நீங்கள் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவினால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறதா எனக் கவனிக்கவும். நீர் வறட்சி மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். அதிக திரவ உணவுகள் வறட்சியைத் தடுப்பதற்கு உதவும். ஆனால் காப்பி, தேனீர் மற்றும் மது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். தொடர் உடற்பயிற்சி, குடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவும். மலம் வரும் போது, வேறு வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் புறக்கணிக்காமல் செல்லவும். எப்போதும் தளர்வு நிலையில் இருப்பது உதவும். மருந்துகள்: இப்பிரச்சினை மிகவும் பாதிப்பாக இல்லையென்றால் மருந்துகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மிகுந்த தொந்தரவாக இருப்பின், மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நீங்களாகவே எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் குடலின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும். இரத்தம் கலந்த அல்லது கறுப்பான மலம்: மலத்தில் இரத்தம் கலந்திருந்தால், ஜீரண மண்டலத்தில் ஏதோ காயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது

என அர்த்தம். வாயிலிருந்து ஆசனவாய் வரை ரத்தக் கசிவு எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். இரத்தம் கறுப்பு நிறத்திலிருந்தால் ஜீரண மண்டலத்தின் முதல் பாதியிலிருந்தும் சிகப்பு நிறத்தில் இருந்தால், ஜீரண மண்டலத்தின் இரண்டாவது பகுதியிலிருந்தும் வருவதாகக் கொள்ளலாம். வயிற்றுப் புண், இரத்த நாளங்களின் கோளாறுகள் போன்றவை கறுப்பான மலத்தை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயில் வெடிப்பு, முலநோய், குடலில் ஏற்படும் தொற்று, புற்றுநோய் மற்றும் குடல் நோய்கள் போன்றவை சிவப்பு நிற இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தும். இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் மற்றும் பிற மருந்துகளும் மலத்தைக் கறுப்பு நிறமாக்கும். ஆஸ்பிரின் மற்றும் புரூஃபன் போன்ற வலி மாத்திரைகளைத் தேவைக்கதிகமாக உட்கொண்டால் வயிற்றில் இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, மருத்துவ ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவும்.

வயிற்றுப் போக்கு :

மலம் நீராகக் கழிவதும், ஒரு நாளில் மூன்று முறைக்குமேல் கழிவதும் வயிற்றுப் போக்கு எனச் சொல்லலாம். பொதுவாக, ஓரிரு நாளில் இது சரியாகிவிடும். இது அதிகமானால் உடலில் சரியான அளவு நீர் இல்லாமல், வறட்சி ஏற்பட்டு, உடல் இயக்கங்கள் பாதிக்கப்படும். குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு இத்தகைய நீர்வறட்சி உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். வயிற்றுப் போக்கின் அறிகுறிகள்: வயிற்றுப் போக்குடன், அதன் காரணியைப் பொறுத்து, வயிற்றில் வலி, அசௌகரியம், உப்புசம், குமட்டல் உடனடியாக மலம் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு, சுரமோ அல்லது இரத்தம் கலந்த வயிற்றுப் போக்கோ நேரிடலாம். வயிற்றுப்போக்கு பாக்கிரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமிகளாலும் ஒட்டுண்ணிகளாலும் தீவிர வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். உடலில் உள்ள மற்ற நோய்களாலும் நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். தொற்றுநோய்க் கிருமிகள் உணவு மற்றும் தண்ணீர் மூலமாக நமது உடலுக்குள் செல்கிறது. சிலரால் குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருட்களை ஜீரணிக்க முடியாத போது வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். சில வகையான ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள், பெருங்குடலில் எரிச்சல் மற்றும்

தொற்றால் ஏற்படும் வியாதிகள் ஆகியவை வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு: மேற்சொன்ன காரணங்களினால் குழந்தைகளுக்கும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். குறிப்பாக ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, வறட்சி எளிதாக ஏற்பட்டு இறக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. உடனடியாக நீர் அல்லது திரவங்கள் கொடுத்து வறட்சியைச் சரி செய்ய வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கின்போது மலத்தில் ரத்தம் அல்லது சளி, கறுப்பான நிறத்தில் மலம், ஜ/ரம், அத்துடன் வாய், தோல், நாக்கு உலர்தல் போன்றவை இருந்தால் உடனே மருத்துவ உதவி தேவை. நீர் வறட்சி (Dehydration) வயிற்றுப் போக்கின்போது மலத்துடன், நீர் மற்றும் உடலுக்கு அத்தியாவசியமான தாதுப் பொருட்கள், உப்பு மற்றும் சத்துப் பொருட்கள் வெளியேறுகின்றன. உடனே சரி செய்யாவிட்டால் இது ஆபத்தில் முடியலாம். வறட்சியின் அறிகுறிகள்: தாகம் சிறுநீர் கழித்தல் குறைவது, எரிச்சலுடன் சிறுநீர் கழிவது, சிறுநீர் நிறத்தில் மாற்றம் உடல் உஷ்ணம் சருமம் உலர்தல் அசதி தலைச சுற்றல் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள்: உலர்ந்த நாக்கு, உதடு மற்றும் சருமம், குழி விழுந்த கண்கள், கன்னம், காரணமின்றி அழுவது, அதிக சுரம், 3 மணி நேரங்களுக்கு மேல் சிறுநீர் கழிக்காதது, அழும்பொழுது கண்ணீர் வராதது. வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக இழந்த நீர் மற்றும் தாதுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு தண்ணீர் மட்டும் போதாது. அதனுடன் தாதுப் பொருட்களும் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு எளிய வழி தண்ணீருடன், உப்பு மற்றும் சர்க்கரை கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். (ஒரு லிட்டர் சுத்தமான நீர் அல்லது காய்ச்சி ஆறிய நீர் + 1 தேக்கரண்டி உப்பு + 8 தேக்கரண்டி சீனி)

மலம் கழிப்பதில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் நோய்கள் குடல் எரிவு வியாதிகள் (Inflammatory bowel disease) இந்த வியாதி குடல் எங்கிலும் எரிச்சலால் புண் ஏற்படுத்தும். பொதுவாக இது 15, 30 வயதுகளில் ஆரம்பமாகும். வயிற்று வலி மற்றும் இரத்தம் கலந்த வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுத்தும். இது தவிர தோலில் புண், மூட்டுவலி, எடை குறைவு, அசதி, இரத்த சோகை போன்றவை ஏற்படும். பதற்றம்,

மன அழுத்தம் ஆகியவை இந்த அறிகுறிகளை அதிகப்படுத்தும். குடல் புற்றுநோய்: மலம் கழித்தலில் மாற்றம். வயிற்றில் அசௌகரியம், ரத்தம் கலந்த மலம் போன்றவை குடல் புற்று நோய்க்கான அறிகுறிகள். 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக இந்நோய் ஏற்படும். குடலில் எரிவு நோய்கள், அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், ஏற்கனவே குடும்பத்தாருக்கு குடல் புற்றுநோய் இருப்பது போன்றவை இந்நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகப்படுத்தும். இரிடபிள் பௌவல் சின்னோம் (Irritable bowel syndrome) குடலின் செயல்பாடுகளை தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் கட்டுப்படுத்துகிறது.

சிலவகையான உணவு மற்றும் மனஅழுத்தத்திற்கு சிலரின் குடல் வெகுவாக எதிர்விளைவு உண்டாக்கும். அதன் காரணமாக, வயிற்றில் வலி, மலம் கழித்த பிறகு வயிற்றுவலி குறைதல், உப்புசம், மலத்தில் சளி ஆகியவை ஏற்படும். நோய்க்கான காரணிகள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் அதிக உணவு, சாக்லேட், பால், காபி, தேனீர் போன்ற உணவு வகைகள், சிலவகை மருந்துகள், உணர்ச்சிவசப்படுதல், மனச் சோர்வுடன் இருத்தல், பதற்றமடைதல் இவை அனைத்தும் இந்நோயின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்தும். யோகா சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள தயார் செய்கிறது. உடலை எப்போதும் தளர்வான நிலையில் இருக்கச் செய்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. இதனால் உடலின் பல்வேறு செயல்கள் திறம்பட நடக்கிறது. தானியங்கி மண்டலத்தை சமன் செய்வதால் குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் குணமாகின்றன



மூலிகையிலிருந்து மருந்து உற்பத்தி



Dr. ரோகினி பூபாலசிங்கம்

BSMS(Hons)

Msc.pharmaceutical botany(Reading)

Medical Officer,

district Siddha Hospital,

Mannar.

மூலிகைமருத்துவமானது மிகத்தொன்மையானதும், புனிதமானதுமான ஆயுள் காக்கும் வரப்பிரசாதமும் ஆகும். இவ் மருத்துவ முறையானது எக்காலத்திற்கும் பொருந்தக்கூடியதாகவும் காணப்படுகிறது. மூலிகைகள் முழுத்தாவரமாகவோ பகுதிகளாகவோ சாறுகள், எண்ணெய்வகை, பிசின், றெசின் போன்றனவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மூலிகைகளின் இயற்கையான இரசாயனத்தன்மையின் அடிப்படையில் நோய்களிற்கு அற்றவாறும், உடலின் தொழிலியல் அடிப்படையிலும் மனிதனால் உள்ளெடுக்கவோ வெளிப்பிரயோகமாகவோ பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மருந்துகளின் அளவு உடல் நிலை, வயது, பால் என்பனவுடன் மாறுபடக்கூடியதாக காணப்படும்.

மூலிகை மருந்துகள் சம்மந்தமாக பின்வரும் அடிப்படை விடயங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. மூலிகைகள் :- தாவரத்தின் முக்கிய பகுதிகளான இலைகள், பூக்கள், பழங்கள், வித்துக்கள், தண்டு, கட்டைபட்டை, வேர், கிழங்கு இவைகளை முழுமையாகவோ அல்லது தூளாக்கியோ மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஆரோக்கிய ஆரம்

-37-

டாக்டர் தம்பு துரைராசா நினைவு வெளியீடு

3. **மூலிகை மருந்து தயாரிப்பு :-** இவ் மருந்துத்தயாரிப்புகள், துாளாகவோ, சாறுகளாகவோ, எண்ணெய் வடிவிலோ காணப்படலாம். இவை தாவரமூலம் பொருளை பிழிவதன் மூலமும் தாய்மைப்படுத்துவதன் மூலமும் செறிவுப்படுத்துவதன் மூலமும் பெறப்படுகிறது.

மூலிகைகளிலிருந்து தரமான மருந்துப் பொருட்களின் தயாரிப்பு முக்கியமானதாகும்.

1. மூலிகைகளை பயிரிடுதல், மூலிகைப் பொருட்களை சிறந்த முறையில் அறுவடை செய்தல்.
2. பெறப்பட்ட மூலிகை மூலப்பொருட்களின் தரம், பாதுகாப்பு, வினைத்திறன்
3. மருந்து தயாரிப்பின்போது சுகாதாரமான கையாள்கை, தரமான கழிவுகற்றல் செயற்பாடு என்பன கவனிக்கப்படவேண்டிய விடயங்களாகும்.

மூலிகைகளை பயிரிட்டு அறுவடைசெய்தலின் மூலம்

1. மூலிகைகளின் தரம் சிறந்த முறையில் பேணப்படும் கலப்படம் இடம் பெற வாய்ப்பு இல்லை.
2. அதிகளவான விளைச்சலை பெறமுடியும்.
3. ஆறுவடைக் கான நேரம் குறைவாகவும் ஒரு குறித்த இடத்திலிருந்தும் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

அத்துடன் அறுவடை செய்யப்பட்ட மூலிகைகளினைப் பதப்படுத்தி, களஞ்சியப்படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமானது

மூலிகைப் பொருட்கள்:-

காயவைத்தலுக்கான நேரம், இடம், முறைகளஞ்சியப் படுத்தும் கொள்கலன் தன்மைகளஞ்சியப்படுத்தும் வெப்பநிலை என்பனவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பாரம்பரிய மூலிகை மகித்துவத்தை பொறுத்தவரை தாவரமூலப்பொருளில் இருந்து பெறப்பட்ட அல்லது பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பெறுதிகளில் இருந்து அனுபவரீதியாக பெறப்பட்ட அறிவுகள் மூலம் இன்றுவரை வெற்றிகரமாக நோய்தீர்க்கப்பட்டு வருவதென்பது மிகையாகாது.



உணவும் ஆரோக்கியமும்



செல்வி மதுராங்கி கந்தரேஸ்வரன்

2ஆம் வருடம்.

சித்தமருத்துவத்துறை,

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

நாகரீக அநாதைகளாகிவரும் நம் இளைய தலைமுறையான இன்றைய “கூகிள்” தலைமுறைக்கு இந்த வார்த்தைகள் புதிதுதான் முத்தாதுக்கள் என்றழைக்கப்படும் இவையே நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் அடித்தளங்கள். நம் உடலின் ஒவ்வொரு அசைவையும் நகர்த்தும் உயிர்த்தாதுக்கள்.

வாதம் நம் உடலின் தசைகள் மூட்டுக்கள் எலும்பு புலன் அங்கங்கள் என்பவற்றை சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ளும். பித்தம் தன் வெப்பத்தினால் ஜீரணம் , ஜீரண சுரப்புக்கள், இரத்த ஓட்டம் என்பவற்றை எல்லாம் சீராக்கும் கபம், உடலை வலிமைப்படுத்தும் இம் மூன்றும் சமநிலையில் இருப்பின் நாம் ஆரோக்கியமானவர்கள் இக்கூட்டணியில் ஏதேனும் குழப்பம் ஏற்படின் அதையே நாம் நோய்கள் என்கின்றோம். இதையே தான் திருவள்ளுவர்

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வழிமுதலா எண்ணிய மூன்று”
என்று கூறியுள்ளார்.

உடலை நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாகப் பேணுவதற்கு இம்முத்தாதுக்களான வாதபித்த கபத்தை சமநிலையில் வைத்திருப்பது அவசியமாகின்றது. இப்பணியில் பெரும் பங்கை வகிப்பது நாம் கடைப்பிடிக்கும் அன்றாட உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும்.

உணவு நாம் உட்கொண்ட பின்னர் நம் உடலின் உயிர்த்தாது இழையங்கள் மற்றும் கழிவுகளாக மாற்றம் பெறும் ஒரு கட்டுமானப் பொருள் உடல் இயக்கத்திற்கு அத்தியாவசியமானது

ஆனால் இன்றைய தலைமுறையினர் முறையான உணவு முறைகளை பின்பற்றாததாலும் நாகரீகம் என் போர்வையில் துரித உணவுகளை (Fast food) அதிகளவில் உட்கொள்வதால் சக்கரை நோய் (Type II diabetes mellitus) உடற்பருமன் (Obesity) இருதய நோய்கள் (cardiac allments) பக்கவாதம் (stroke) மற்றும் சிலவகையான புற்று நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாகிறார்கள்.

“என் பிள்ளை மீன் என்றால் சாப்பிடவே மாட்டான் மூன்று வேளையும் நூடில்ஸ் தான் வேணும். மரக்கறி என்றால் அருகில் கூட வரமாட்டான்” இவை எல்லாம் இன்றைய பெரும்பாலான அம்மாக்களின் வாயிலிருந்து உதிர்ப்பவை. குழந்தைகள் ஆசைப்படுகிறார்கள் என்பதற்காக செயற்கை சுவையூட்டிய துரித உணவுகளை அவர்களுக்கு கொடுத்து நாமே அவர்களை நோய்க்குள்ளாக்கின்றோம். சிறுவயது முதலே நாம் ஆரோக்கியமானதை உண்ணப் பழக்க வேண்டும். இவை நாளடைவில் ஏற்படும் வியாதிகளை எதிர்த்து நின்று நம்மைப் பாதுகாக்கும் ஆயுதமாக விளங்கும்.

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவு பிரதானமாக ஐந்து கூறுகளைக் கொண்டது. சர்க்கை சத்து, சுவை, உயிர்த்தாது, குணம்

உணவின் செரிமானமாகல் உடலால் அகத்துறிஞ்சப்படாமல் கழிவாக வெளியேறும் பகுதியே சர்க்கை எனப்படும். உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு உடற்கலங்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் பகுதி சத்து ஆகும்.

சித்த மருத்துவ முறைக்கேற்ப சுவை ஆறு வகைப்படுகின்றது. கைப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு உப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு இவற்றுள் ஒவ்வொரு சுவையும் உடலில் வெவ்வேறு தொழில்களைப் புரிகின்றன.

- கைப்பு** - நரம்புகளை வலுவாக்கும், சமிபாட்டை இலகுவாக்கும், கபத்தைக் குறைக்கும்
- இனிப்பு** - உடலைக் குளிர்மைப்படுத்தும், தசைகளை வளரச் செய்யும் உடலுக்கு வலிமையைத் தரும். அதிகஅளவிலான இனிப்பு உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- புளிப்பு** - இச்சுவை வாயைத் தூய்மைப்படுத்தும் சமிபாட்டை எளிதாக்கும், வாயுவை வெளியேற்றும்.
- உப்பு** - சமிபாட்டை ஊக்குவிக்கும். உமிழ்நீர்ச் சுரப்பியை அதிகரிக்கும், மலம் மற்றும் சிறுநீரைச் சுத்திகரிக்கும், எலும்புகளை வளரச் செய்யும். அதிகமான உப்பு வாத பித்த நோய்களை உருவாக்கும். இளநரையைத் தோற்றுவிக்கும். மற்றும் உடல் வலிமையைக் குன்றச் செய்யும்.
- துவர்ப்பு** - இது உடலைக் குளிர்விக்கும் குருதியைச் சுத்திகரிக்கும், சருமத்தை மென்மையாக்கும், அதிகமான துவர்ப்பு நாக்கைத் தடிப்பாக்கும்.
- கார்ப்பு** சமிபாட்டை மேம்படுத்தும் கபத்தை சமநிலைப்படுத்தும் அதிகளவான கார்ப்புச் சுவை பலவகையான நோய்கள் தோன்றக் காரணமாக விளங்குகின்றது.

எனவே, அனைத்துச் சுவைகளையும் சரியான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகளை நாம் உட்கொள்ளுதல் அவசியமாகும். சில சுவைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்துக் கொள்ளும்போது அவை அதிக நன்மை பயக்கின்றன. உதாரணமாக உப்பைத் துவர்ப்புடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம். துவர்ப்பு இரத்தத்தை உற்பத்தியாக்கும் அதேநேரம் உப்பு அதைச் சுத்திகரிக்கும் இவற்றை நட்புச் சுவை என்றழைப்பர்.

இனிப்பு உப்புடன் நட்பானது. உப்பு, புளிப்பு, இனிப்புடன் நட்பானது. இவ்வாறான நட்புச் சுவைகளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதனால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். ஆனால் புளிப்பு, கைப்பு, மற்றும் கார்ப்புச் சுவை துவர்ப்புக்கு எதிரானது. இவ்வாறான பகைச் சுவைகளை ஒன்றாக உண்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

ஒருவருடைய உணவில் ஆறு சுவைகளும் அடங்கியிருத்தல் சிறந்தது. ஆயினும் அவற்றை எந்த ஒழுங்கில் உண்ணவேண்டும் என்று வகுத்துள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். முதலாவதாக உண்ணவேண்டியது இனிப்புச் சுவை. பின்னர் கார்ப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு கடைசியாகப் புளிப்புச் சுவையைச் சேர்க்கவேண்டும். இவ்வொழுங்கில் உட்கொண்டுவரின் சமீபாடு தடையின்றி சீராக நிகழும். ஆனால் நாம் விழாக்களிலோ உணவகங்களிலோ உணவருந்திய பின்னரே குளிர்களி போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்கின்றோம்.

இவ் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளுதல் முக்கியமாகின்றது. நான்காவது கூறான முத்தாதுக்கள் (வாதம், பித்தம், கபம்) இவற்றின் சமநிலையை பேணுதலே நோயின்றி வாழ முதற்படி இதில் உணவு பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது.

ஒருவருக்கு மூட்டுவலி கழுத்துவலி ஏதேனும் இருப்பின் அவர் உடலில் வாதம் சீர்கெட்டிருக்கின்றது என்று அர்த்தம். மிளகு, புதினா, இஞ்சி, பழங்கள், பால் போன்ற இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, சுவையுள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் வாதநோய்களைக் குறைக்கும். உருளைக்கிழங்கு கொண்டைக்கடலை துவரம்பருப்பு, வாழைக்காய், மாவப்பொருட்களை எல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் இவை உடலில் வாயுவை அதிகரித்து நோயை மோசமடையச் செய்யும்.

பித்தம் அதிகரித்திருப்பின் அஜீரணம், மனஅழுத்தம், அல்சர், உயர்குருதி அழுக்கம் போன்ற வியாதிகள் தோன்றும். இவற்றைச் சரிசெய்ய கசப்பு, துவர்ப்பு, சுவையுடைய உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இஞ்சி, சீரகம், கருவேப்பிலை, என்பன சிறந்த தெரிவுகள்.

சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற கப நோய்களுக்கு பால், இனிப்பு, தார்ப்புசணி, குளிப்பானம், வெள்ளரி, போன்ற இனிப்பு, உப்பு சுவைகளை தவிர்க்க வேண்டும். மிளகு, ஆடாதோடை, துளசி,

கற்பூரவள்ளி போன்றன கப நோய்களுக்குச் சிறந்த நிவாரணி. எனவே நம் நோய் நிலமையை அறிந்து அதற்கேற்ற சுவைகளை உணவில் சேர்ப்போமாயின் நோய்களை கட்டுப்பாட்டுக்கு கொண்டு வரலாம்.

உணவின் ஐந்தாவது கூறு குணம். இது மூன்று வகைப்படும். சத்துவ ராஜஷ்குணம் மற்றும் தாமஷ்குணம் இம் மூன்று குணங்களுமே ஒவ்வொரு மனிதனிலும் பிரவாகித்திருக்கும். ஆனால் இவற்றில் ஒன்றுமட்டுமே ஒருவருடைய சுவாவத்தை தீர்மானிக்கும்.

சத்துவ குணமுள்ள ஒருவர் சாந்தமாக, சுத்தமாக, புத்திசாலியாக கருணை மற்றும் மனநலம் மேலோங்கியவராகக் காணப்படுவார். ராஜஸ குணமுடைய ஒருவர் கோபக்காரராக நினைத்ததை எவ்வாறாயினும் செய்து முடிக்கும் குணமுடையவராக எதிலுமே திருப்திப்படாதவராக அடுத்தவரை ஆள நினைப்பவராக காணப்படுவார்.

தாமசகுணமுள்ள ஒருவர் சோம்போறியாகவும் எதிலுமே ஆர்வமற்றவராகவும் பயந்த குணமுடையவராகவுமே விளங்குவார்.

இம்மூன்று குணங்களிலும் சத்வ குணமே சிறந்தது. தீட்டாத அரிசி. பசுப்பால், தானியங்கள், பழங்கள், மிளகு, சீரகம், இளநீர், தேன் போன்ற சாத்வீக குணத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.

ராஜச குணத்தைத் தூண்டும் உணவுகளான பாக்கு, மல்லி, புளி, பச்சைமிளகாய், இறைச்சி, தேசிக்காய் போன்றவற்றையும் தாமச குணத்தைத் தூண்டும் உணவுகளான கத்தரிக்காய், கொள்ளு, பனங்கற்கண்டு, முருக்கங்காய் என்பவற்றையும் உணவில் குறைத்துக் கொள்வது சாலச்சிறந்தது. இவ்வாறான பழுக்கவழுக்கங்கள் நம்முள்ள சிறந்த குணங்களை மேலோங்கச் செய்து சமூகத்தில் ஒழுக்க சீலர்களாக வாழ வழி சமைக்கின்றது.

உணவருந்தும்போது பின்பற்றவேண்டிய வழி வகைகளை நாம் சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் தெளிவுபடுத்தியுள்ளனர் சித்தர்கள். தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உணவு அருந்த வேண்டும். குறிப்பிட்ட சில தினங்களில் உபவாசம் இருப்பது சிறந்தது. இது நம் உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவும். சூரிய உதயத்தில் இருந்து எண்பத்து நான்கு நிமிடங்களில் காலை உணவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நேர உணவுக்கும் இடையில் போதிய இடைவெளி இருத்தல் அவசியம். பசியுணர்வு எழும்போது மட்டுமே உணவருந்த வேண்டும். உண்ணமுன் கைகால் முகம் கழுவி குடும்பத்தாருடன் அல்லது நண்பருடன் பொருத்தமான இடத்தில் அமர்ந்து அமைதி பேணி உணவு உண்ணுதல் சாலச் சிறந்தது. அதுபோல் மலம் சிறுநீர் கழித்தபின்னர் உணவு அருந்துதல் சிறந்தது. கோபம் மனக்குழப்பம் போன்றவை உள்ள நேரம் உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் நேரம் போன்றவற்றில் உணவு அருந்துவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

கால வெள்ளத்தில் வழக்கொழிந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் நம் பாரம்பரியத்தையும் பழக்க வழக்கங்களையும் மீட்டெடுத்து அவற்றைப் பின்பற்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வோம்.

“உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு”



சித்தமருத்துவமும் உள நலனில் அதன் பங்கும்



Dr.N.J.Q தர்ஷனோதயன்
BSMS(Hons)
Ad.Dip.In Counselling Peyehology
Medical Officer Incharge
district Siddha Hospital
Mannar.

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வியலின் சாரமாக எங்களுக்கு வாய்த்த சித்த மருத்துவத்தினை மருத்துவ அறிவியலாக கட்டமைத்த தமிழர் பண்பாடு கண்ட அறிவியலாளர்களாக சித்தர்களின் ஞானம் பெருந்துணை யானது. தமிழகம் தொடங்கி ஈழம் வரையிலான தமிழ் கூறும் நல்லுலகெல்லாம் சித்தமருத்துவ ஞானம் ஆழமாக வேர்விட்டது. காலம் செல்லச் செல்ல பண்பாடுகளின் கொடுக்கல் வாங்கல்கள் இடையில் ஏனைய மருத்துவ மரபுகளோடு இசைந்தும் தனித்தும் அதன் தனித்துவமும் நிலைபெறும் உறுதி செய்யப்பட்டது.

மனிதன் தோன்றிய காலம் தொட்டே மருத்துவமும் தோன்றியது. தாவரங்களின் இலை, பூ, காய், கனி, வித்து, கிழங்கு போன்றவற்றை உணவாகப் பயன்படுத்தியது போலவே அவற்றை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நலமடையக் கற்றுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு பயன்படுத்தும் போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அனுபவரீதியாக அறிந்து கொண்டதன் மூலம் மனிதனைப் பீடித்த நோய்களிலிருந்து விடுபடவும் நோய் வராமல் தடுக்கவும் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த தொடங்கினான்.

தமிழ் மருத்துவக்கலை வரலாற்றில் கி.பி 5முதல் 18ஆம் நூற்றாண்டு வரை பொற்காலமாகக் கருதப்படுகிறது. இது சித்தர்காலம் ஆகும். சித்தர்களினால் போற்றி வளர்க்கப்பட்டமையினால் சித்தமருத்துவம் எனக் கூறலாயிற்று இதில் 18 சித்தர்கள் அடங்குவர். சித்த மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் ஆரோக்கியம் எனப்படுவது தோஷங்கள் சமநிலையிலும் தாதுக்கள் சமநிலையிலும் பேணப்படுவதுடன் மலங்கள் உடலிலிருந்து சரியான முறையில் வெளியேற்றப்படவேண்டும். உடலில் காணப்படுகின்ற அக்கினிகள் சமநிலையில் தொழிற்பட வேண்டும். அவைகள் மட்டும் இருப்பின் ஆரோக்கியம் என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஆத்மாவானது நல்லநிலையிலும் பஞ்ச இந்திரியங்களான மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகியன தெளிவான நிலையில் தொழிற்படுவதுடன் மனமானது நல்ல நிலையில் இருத்தலினையும் உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது. இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றில் பாதிப்பு ஏற்படின் மனிதனால் நல்ல நிலையில் இருக்க முடியாது.

ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும் உள்பிரச்சினைகள் கிட்டத்தட்ட பத்து சதவீதம் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இவை உருவாகுவதற்கு பலதரப்பட்ட நாளாந்த வாழ்க்கை அழுத்தங்கள் காரணமாக அமைகின்றன. சாதாரணமாக இவ்வுள்ப் பிரச்சினை விளைவுகளாக நித்திரைக்குழப்பம், இயலாமை, தலைவலி போன்ற மெய்ப்பாட்டு முறையீடுகள் காணப்படலாம்.

சுதேச மருத்துவர்கள் உளநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மிக நெருங்கியவர்களாகவும் நம்பிக்கைக்குரியவர்களுடனாகவும் ஆறுதலளிப்பவர்களாகவும் இருப்பதுடன் மக்களுக்கு நீண்டகாலத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருப்பவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இதனால் மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற உடல் உள சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளைக் காண்பதில் இவர்களின் பங்கு முக்கியமானதாக

இருக்கின்றது, இவர்கள் சுதேச மருத்துவ முறைகளைக் கையாள்வதில் கைதேர்ந்தவர்களாக வருகிறார்கள். அவர்களின் நீண்டகாலப் பணி மூலம் அவர்களின் ஆளுமையும் மக்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் முறைகளும் செம்மையாக்கப்படுகின்றன. தொடர்பாடலின் ஊடாக மக்களுக்கு சிறந்த உளவளத் துணையும் ஆலோசனையும் கூறக்கூடியவர்களாகவும் திகழ்கின்றனர்.

சித்தமருத்துவத்தின் அடிப்படையில் மனநலம் சார்ந்த வைத்தியம் கிறுக்கை வைத்தியம் என்று சொல்லப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தின்படி உடலியல் சார்ந்த நோய்கள் பிணிகள் இன்று உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் நோய்கள் என்றும் கூறப்படுகிறது. அகஸ்தியர் தனது நூலில் கிறுக்கல் நோய்கள் 64 வகைப்படும் எனக் கூறியுள்ளார். க.ந. குப்புசாமி முதலியாரின் சித்தமருத்துவம் பொது எனும் நூலின் வெளிநோய்களின் கீழ் குற்றங்களின் அடிப்படையில் 4 வகையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

சித்த மருத்துவத்தின் கிருஷ்நிதானம் 50 எனும் நூலின் அடிப்படையில் உளநலம் சார்ந்த குறிகுணம் பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

1. இரண்டு கைகளில் நிறறல்
2. அமைதியின்மை
3. அர்த்தமில்லாமல் பாடுதல்
4. ஆடுதல்
5. சிரித்தல்
6. தனது நிலைகளை மாற்றுதல்
7. நித்திரையின்மை
8. ஏனையவரை நம்பியே இருத்தல்.
9. அர்த்தமில்லாது பிதற்றுதல்
10. ஒலி எழுப்புதல்
11. மற்றவர் மீது எச்சில் துப்புதல்

12. நோக்கமின்றிப் பிரயாணித்தல் அலைந்து திரிதல்
13. பாலியல் நடத்தையில் விகாரமடைதல்
14. தரையிற் புரண்டு உருளுதல்
15. வெறும் மேனியாக நின்றல்
16. ஆடைகள் களைதல்

கிறுக்கை நோய்களின் வகைப்பாடு

அகத்தியர் கிறுக்கை நோயினை 18 வகையாக வகைப்படுத்தியுள்ளார். அனல் கிறுக்கை நோய், பித்த கிறுக்கை நோய், எச்சி கிறுக்கை நோய், வாதகிறுக்கை நோய், சிலேட்பனக் கிறுக்கை நோய், நாதசிந்து கிறுக்கைநோய், பூதக்கிறுக்கைநோய், சாலக் கிறுக்கைநோய், மோகினிக் கிறுக்கைநோய், காலெறி கிறுக்கைநோய், கும் பிடு கிறுக்கைநோய், மானங்க கிறுக்கைநோய், அலர்கிறுக்கைநோய், மருட்டுக் கிறுக்கைநோய், மூடுகிறுக்கைநோய், வளி கிறுக்கைநோய், நீர்கிறுக்கைநோய், மயனகிறுக்கைநோய்.

சித்தர்கள் நோய்க்குரிய மூலகாரணமாக பின்வருவனவற்றை நம்பினார்கள். பேய்பிடித்தல், ஒழுங்கீனமான சிந்தனைகள், வன்மையான உணர்வுகள், இறப்பதுபோல் உணர்வு கொள்ளல், அளவுக்கு மீறிய பயம், பொறாமை கொள்ளல், கோபம், ஒழுக்கக்கேடான செயற்பாடுகள்.

அத்துடன் கர்மா என்று சொல்லப்படுகின்ற முற்பிறப்பில் நாம் செய்துள்ள பாவங்களினால் ஏற்படுவது இதுவே நாட்பட்ட ரோகங்களாக உருமாறி வாழ்நாள் முழுதும் உளத்தினைப் பாதிப்பதாக அமைகின்றது. இப்பாவச் செயலானது எமது ஆண்மாவினாலும் எம் மூதாதையின் ஆண்மாவினாலும் செய்யப்பட்டவை இப்பிறவியில் எம் மனநிலையினை பாதிப்பதாக அமையும் என்று கூறப்படுகிறது.

அடுத்ததாக முக்குற்றங்களினால் உளநலன் பாதிக்கப்படுவ தானது பின்வருமாறு விபரிக்கப்படுகிறது. பித்த அதிகரிப்பினால் மனநலம் பாதிக்கப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. இப்பித்த தோஷஅதிகரிப்பினால் நித்திரையின்மையும் உடலின் 108 வர்மஸ்தானங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது மனநலம் பாதிக்கப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. உதாரணமாக உச்சிக்கால வர்மம், சுழியடி வர்மம், துடிநரம்பு பாதிக்கப்படும் போது மனநலம் பாதிக்கப்படலாம் எனக் கூறப்படுகிறது.

க.ந குப்புசாமி முதலியாரின் சித்தமருத்துவம் பொது எனும் நூலின் அடிப்படையில் வெறிநோய், பித்து நோய், பைத்திய நோய், பித்தநோய், உன்மாதம் என பல பெயர் கொண்டு கூறப்படுகிறது.

இது மனநிலை மாறி அறிவுழிந்து கண்டவாறாகப் பேசுதல், ஆடுதல், பாடுதல், அடாது செய்தல், அடித்தல், திட்டல் போன்ற இயற்கைக்கு மாறான செயல்களைக் கொண்ட நோயாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்நோய் முழுமையாக ஏற்பட முன்னர் முக்குறிக் குணங்களை பின்வருவமாறு காணப்படுகின்றது.

மனநிலை குன்றுதல், எதற்கும் அஞ்சுதல், அல்லது அபரிதமான துணிவு கொள்ளல், பெண்ணின்மேல் இச்சை அல்லது வெறுப்பு, மலிந்து பேசுதல், அல்லது உரத்துப்பேசுதல், முக்காடு இட்டு இருத்தல், மனச்சோர்வு, முணுமுணுத்தல், செயல் பேச்சு முதலியவற்றில் தன் இயற்கைக்கு மாறுபட்டிருத்தல்

நோய்வருகின்ற வழி

அளவுகடந்து உண்பது, உணவில்லாமல் பட்டினியிருப்பது, கண் முதலிய மயக்கம் தரக்கூடியவைகளை அதிகம் உள்ளெடுத்தல், பொருட்களில் அளவுகடந்த இச்சை கொள்ளல், அடிக்கடி அஞ்சக்கூடிய நிலை ஏற்படுதல், அடிக்கடி சினம் கொள்ளல், அளவுகடந்து இன்புறுதல், துயரமடைதல், பக்கவாதம், வலிப்பு நோய்களுக்கு துணைநோயாக ஏற்படும் நீண்டகால நாட்பட் ரோகம் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்படும், பிள்ளைபெற்றவுடன் உடல்நிலை கெட்டிருக்கும் தாய்மார்கள், தாய் தந்தைவழிப் பரம்பரைக் காரணிகள்.

யோகநிலைகள் ஆறு ஆதாரங்களையும் கடந்து வந்த நிலையாகிய துரிய நிலையை அடையும்போது சிறிது தவறினாலும் வெறிநோய் ஏற்படும்.

நோயின் வகைகள்

வழி வெறிநோய், அழல் வெறிநோய், ஐய வெறிநோய், முக்குற்ற வெறிநோய். அத்துடன் வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றதான சோக வெறிநோய் நச்சுவெறி நோய் என்பனவும் இவ்வகைப்பாட்டில் அடங்குகின்றன.

வாதுவான குறிகுணங்கள்

1. மனங்குன்றி ஒன்றும்போசாது ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்திருத்தல்
2. இல்லாதபொருளை இருப்பதாகக் கூறல்.
3. மக்களை வெறுத்தல்
4. ஊக்கமின்மை
5. கொலை செய்ய முற்படுதல்
6. எவர் ஏது பேசினும் தன்னை நிந்திப்பதாகக் கொண்டு உண்ணாது பட்டினி இருக்கச் செய்யும்
7. சிறிது காலம் சென்றபின் உடல் இளைத்து தூக்கமில்லாது பேசவும் அசையவும் முடியாமல் படுக்கையில் பிணம்போல இருந்து சிறுநீர் மலம் கழிக்காமல் இருப்பதுண்டு.
8. எதற்கெடுத்தாலும் எதிர்த்தல்.
9. அடித்துத் துரத்தும் தன்மை இல்லாது இருத்தல்

இவ்வாறான நிலைமைகளை இயற்கை நிலைக்குத் திரும்புவதும் மீண்டு முன்பு இருந்தது போல வெறிநோய்க்குரிய குணங்கள் ஆரம்பிக்கவும் கூடும். வழிக்குற்றத்தால் ஏற்படும் பக்கவாதம் மேகநோயின் மனநிலை பாதித்து துணைநோயாக ஏற்படும்.

கைகால் சும்பிப்போதல், உடல் வன்மை நாளுக்கு நாள் குன்றுதல், கைகால் நடுக்கம், மனத்தடுமாற்றம், கண் மங்குதல், வாய் குளறுதல், தலைநோய், அடிக்கடி சினம் கொள்ளல், ஞாபகமறதி, தான் எதிலும் மேன்மை உள்ளவன் என நினைத்தல், அடிக்கடி மயக்கம் உண்டாகி மூர்ச்சித்தல். வலிப்பு ஏற்படுதல், முகம் வேறுபட்டு கண்விழி பிதுங்கி மிரண்டு விழித்தல்.

தீரும் தீராத குறி குணங்கள்

1. எல்லா வெறிநோய்களும் தக்க மருத்துவத்திலும் நோயின் மனப்பான்மை மற்றும் வழியிலும் தீரும் எனக் கூறப்படுகிறது.
2. மண்டையில் அடிபடுவதனால் உண்டாக வெறிநோய் கண்கள் வெளியில் பிதுங்குவதால் உண்டாகும் வெறி நோய் வாயிலிருந்து உமிழ்நீர் வடிந்தவண்ணம் இருத்தல், விரைந்து நடத்தல் அல்லது ஓடித்திரிதல், கைகால் நடுங்குதல் போன்றன எளிதில் தீராத எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

நாடி நடை

அழல் அல்லது பித்தநாடி தன் நிலை மாறித்துடிப்பின் வெறிநோயைக் குறிக்கும். அழல் நாடி வலிந்து தனியாக துடிப்பின் வெறிநோயைக் கூட்டும். வாத நாடியுடன் பித்த நாடி சேர்ந்து துடிப்பது போல் உணர்ந்தால் தன் நிலைவு இழந்து பிதற்றுவார்கள். அழல் நாடி உதறி புலிபோலத் துடித்து நடந்தால் உடல் அலர்ச்சி ஏற்பட்டு சிறுநீர் அருகி வெறிநோயை உண்டு பண்ணும்.

சிகிச்சைகள்

1. முலைப்பால் காலை மாலை இருவேலை கால் அலாக்கு 5 - 7 நாள்வரை கொடுத்தல்
2. செங்கரும்புச் சாற்றைப் பழிந்து $\frac{1}{2}$ ஆழாக்களவு மேற்குறித்த நாற்களாகவும் கொடுத்தல்.
3. திராட்சைப்பழம், கோரைக்கிழங்கு, அதிமதுரம், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, மஞ்சள், சந்தனம், ஆகியவற்றை இடித்து பத்துப் பங்குகளாக்கி 1 பங்கிற்கு $\frac{1}{9}$ படி நீர் விட்டு $\frac{1}{8}$ ஒன்றாக வற்றக்காச்சி வடித்து காலை மாலை கொடுத்து வருதல்.

4. வெண் பூசணச்சாறு 2படி, தாழைவிழுது சாறு 1 படி, தென்னம் பாளைச்சாறு 1 படி, கற்றாளைச்சாறு 1 படி, செவ்விளநீர் 1 படி, பசுநெய் 2 படி, பசுப்பால் 2 படி, மற்றும் சாதிக்காய், சாதிபத்தரி, பாசிக்காய், கொட்டைநீக்கிய கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி, சீரகம், ஏலம், வாள்மிளகு, காட்டாத்திப்பூ, கடுக்காய்ப்பூ, கொத்தமல்லி, குரோகாணி, ஆகியன வகைக்கு $3\frac{1}{8}$ வராகன் இடை இச்சரக்குகளை நன்றாக இடித்து பாலில் அரைத்து மேற்படி சாறுகளுடன் கலந்து சிறுதீயாக எரித்து பதத்தில் வடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் இரண்டு பலம் சீனாக்காரம் பொடித்து கூட்டல் வேண்டும்.

அளவு

1 கரண்டி காலை மாலை அப்பிரக பற்பத்துடன்

10 நாட்கள் உண்ணக் கொடுத்தல். பேரண்ட பற்பம், காந்த செந்தூரம் எஃது செந்தூரம், வல்லாரை நெய் வல்லரைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, வெட்டிவேர், ஆகியவற்றால் காய்ச்சிய எண்ணெய் தலைக்கு வைத்தல்.

துவாலை வெளிப்பிரயோகம்

பருத்திஇலை, கருநொச்சீலை, சிறு சுண்டஇலை, காட்டுமுல்லைப்பூ சம அளவில் எடுத்து தேனுடன் கலந்து உடல் முழுவதும் பூசி வருதல்.

வேது

குப்பைமேனி இலை, கிலுகிலுப்பை இலை, தும்பை இலை.

உள் மருந்து

குப்பைமேனி இலை, கிலுகிலுப்பை இலை, தும்பை இலை, திப்பிலி இலை, ஆகியவற்றை தலா 12g சம அளவு பொடித்து நீருடன் கலந்து கொடுத்தல்.

நசியம்

கருநொச்சி இலை, தும்பை இலை, உள்ளி, ஆகியவற்றை தலா 12g நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து பிழிந்து வலது மூக்குத் துளையினுள் நசியம் செய்தல்.

கலிக்கம்

வசம்பு, சந்தணம், மிளகு, மகிழம்பூ, உள்ளி, மஞ்சள், ஆகியன தலா 12g துளாக அரைத்து பசுப்பால் விட்டு அரைத்து பின்னர் மிளகளவு குளிகை செய்து உலர்த்துதல் பின்னர் குளிகையை தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து கண்ணில் பூசுவதற்கு வழங்குதல். பின்னர் நிறையக் குளித்தல் வேண்டும்.

«—————»

A black and white portrait of a woman with dark, curly hair, wearing a white sari and a pearl necklace. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and textured.

ஓர் அறிமுகம்

நோயுற்ற நிலையில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது வெளிநோயாளர் பிரிவில் குணங்குறிகளுக்கான சிகிச்சையும், உள்நோயாளர் பிரிவில் நோய்க்கான உடற்பரிசோதனை மூலம் முழுமையான சிகிச்சையும் அதாவது உடல் பரிசோதனை (எண்வகைத் தேர்வுகள், பொறியால் அறிதல், புலனால் அறிதல், வினாதல்) மூலம் செய்யப்பட்டு தேவையான இடத்தில் ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை மேற்கொண்டு நோயை உறுதிப்படுத்திய பின்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். இதனைவிட நோய் மீண்டும் வராது தடுப்பதற்கான சிகிச்சையுடன் நோயை முற்றாக குணப்படுத்த முடியாத நிலையில்

மனதையும் உடலையும் சாந்தப்படுத்தச் செய்யும் சிகிச்சைகளையும் கூறலாம்.

மேலும் சிகிச்சையை எவ்வாறு பிரித்துள்ளார்கள் எனப் பார்ப்போம். சிகிச்சையை செய்யும் வகையின் அடிப்படையில் ஆயுள்வேதத்தில் எட்டுவகையாக பிரித்துள்ளார்கள்.

1. காயசிகிச்சை - பொது மருத்துவம்
2. சல்லிகிய சிகிச்சை - அறுவை மருத்துவம்
3. சாலாக்கிய சிகிச்சை - சிரோரோக மருத்துவம்
4. கௌமாரவிருத்தியா - பாலரோகம் , மகளீர் மருத்துவம் , மகப்பேற்றியல்
5. அகத தந்திரம் - நஞ்சியல்
6. பூதவித்தியா - நுண்ணங்கிகள் , பேய் பிசாசு , பில்லி, சூனியத்திற்கு செய்யும் சிகிச்சை
7. இரசாயனம் - உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண செய்யும் சிகிச்சை
8. வாஜீகரணம் - சந்தான விருத்திக்கும் மலட்டுத் தன்மைக்கும் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை

அத்துடன் சிகிச்சையை இரு பெரும் பிரிவாக பிரித்துள்ளார்கள். அதாவது பேசஜ மருந்து மூலம், செய்தல்(Drug Therapy) அபேசஜ மருந்தில்லாத சிகிச்சை(Non Drug Therapy) என்பனவாகும். பேசஜ என்பது முற்கூறியது போல் 2 பிரிவுகளாகக் கூறலாம்.

1. ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் நோய்வராமல் தடுப்பதற்காகவும் செய்யும் சிகிச்சை.(சுவஸ்தஸ்யோர்ஜஸ்கர) இதனுள் இரசாயன வாஜீகரண சிகிச்சை முறைகள் அடங்கும்.
2. நோய் தீர்ப்பதற்கான சிகிச்சை (அந்தாசய ரோகணுத்) இதனை 3 பிரிவுகளாகப் கூறியுள்ளார்கள்.
 1. தெய்வவியாபஸ்ரய - Spiritual healing Divine therapy
 2. யுக்தி வியாபஸ்ரய - Rational therapy
 3. சட்வவாயஜ - Psycho therapy

இதில் யுக்தி வியாபஸ்ரய ஆனது மேலும் ஆச்சார
(Self discipline) ஆகார(diet), சம்சோதன(Tocleanse or remove),
சம்சமன (to nevtrallige) என 4 வகையாகக் கூறலாம்.

இதனை உடல் உட்புறத்தை தூண்மைப்படுத்தல் (internal
purification) இயன்மருத்துவம் (Physio therapy) , சத்திரசிகிச்சை
(Surgery) எனும் பிரிவினுள்ளும் அடங்கும்.

ஆச்சாரம் என்பது நினைவு, சொல், செயலில் ஆசாரமாக
இருத்தலைக் குறிக்கும்.

ஆகாரம் என்பது தோஷபிரதியனிக்க (வாதபித்த கபங்களின்
சமநிலையை ஏற்படுத்தல்), வியாதிபிரதியனிக்க (நோய்களுக்கான
சிகிச்சை), சுவஸ்தவிருத்த நோய்வராமல் தடுத்தல் (Primary health
care) என்பன அடங்கும்.

சம்சோதன என்பது பஞ்சகர்ம சிகிச்சை, சத்திரகர்ம என்பவற்றை
உள்ளடக்கும். பாதிப்படைந்த தோஷத்தை அதன் ஸ்தானத்தில் இருந்து
கிட்டிய வழிமூலம் வெளியகற்றும் சிகிச்சை கிரமமாக அமையும்.

சம்சனம் என்பது பிரகோபமடைந்த தோஷங்களை
அவ்விடத்திலேயே வைத்து சமனப்படுத்தும் சிகிச்சைக் கிரமமாகும்.
இதனை பின்வரும் முறைகளால் கையாளலாம்.

உபவாசம் இருத்தல், வெய்யிலில் இருத்தல், காற்றோட்டமுள்ள
இடத்தில் இருத்தல், வியாயாமம் செய்தல், தாகத்தை உண்டாக்கல்,
தீபனபாஷனம் மூலம் சமிபாட்டை ஏற்படுத்தல் என்பனவாகும்.

இவை தவிர சிகிச்சையை தீபனம்(ஜட்ராக்கினியை தூண்டுதல்),
பாஷனம்(ஆமம் அல்லது நச்சுக்களை பஷனமடையச் செய்தலைத்
தூண்டுதல்), சிநேகம்(எண்ணெய்ச் சிகிச்சை), சுவேதம்(வியர்வை
உண்டாக்கும் சிகிச்சை) எனவும் பிரிக்கலாம்.

மேலும் சிகிச்சையை சட்டபக்கிரமம் என்றும் பிரித்துள்ளார்கள். இதனை தர்ப்பண சிகிச்சை முறைகளாக (அதாவது உடனுக்கு புஷ்டியை ஏற்படுத்துதல்) பிருக் மணம், சிநேகம், ஸ்தம்பணம், எனும் முறைகளும் அவதர்ப்பண சிகிச்சை முறைகளாக (அதாவது உடல் புஷ்டியைக் குறைக்கும் கிரமமங்கள்) இலங்கணம், சுவேதம், ரக்ஷண முறைகளும் அடங்கும்.

இங்கு சம்சோதன சிகிச்சையினில் அடங்கும் பஞ்சர்ம சிகிச்சை பற்றி கூறும் போது முதலில் பஞ்சகர்மம் என்றால் என்ன என்பதை அறியவேண்டும். பஞ்சகர்மம் என்றால் ஐந்து விதமான செயல்கள் எனப்படும். இவ் ஐந்து விதமான செயல்கள் மூலம் கோஷ்டத்தில் உள்ள தோஷங்களை அதற்கு கிட்டிய வழியால் வெளியகற்றப்படுகின்றது. இதன்பின்பே நோய்க்குரிய உள், வெளி மருந்துப் பிரயோகங்கள் மேற்கொள்ளப்படும். பஞ்சகர்மம் எனும்போது சரகசம்ஹிதை, சுஸ்ருதசம்ஹிதையில் இருவேறு கருத்துக்கள் உள்ளன.

அதாவது சரகர் பஞ்சகர்ம சிகிச்சையை,

வமனம்

விரேச்சனம்

நசியம்

நீருக வஸ்தி (கசாயவஸ்தி)

அனுவாசன வஸ்தி (தைலவஸ்தி)

எனவும் சுஸ்ருதர் வமனம் விரேச்சனம், நசியம், வஸ்தி, இரத்தமோட்சனம் எனவும் வகுத்துள்ளதைப் பார்க்கலாம்.

இதில் நிரேநீருகவஸ்தி உடலில் உள்ள புஷ்டியை குறைக்கும். அனுவாசன வஸ்தி புஷ்டியைக் கூட்டக்கூடிய சிகிச்சைக்கிரமமாக அமையும். ஆனால் வாதம் பிரகோபமடை வதற்குரிய சம்பிராப்தி இரண்டு உண்டு. ஒன்று தாதுக்வியம் / ஷீணம் மற்றையது மார்க்க அவரோதம். இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது என்ன என்றால் தொடர்ந்து நீருகவஸ்தியை பயன்படுத்தினால் அது பிரகோப மடைந்த வாதத்தைக் குறைப்பதற்கு பதிலாக கூட்டும். எனவே வஸ்தி தொடர்ந்து

கொடுக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பத்தில் வாதத்தை சமநிலைக்கு கொண்டுவருவதற்காக நீருகவஸ்தி, அனுவாசன வஸ்தி இரண்டையும் குறிப்பிட்ட ஒழுங்கில் மாறி மாறிக் கொடுப்பது வழக்கம்.

சுஸ்ருத சம்ஹிதையில் வஸ்தி என குறிப்பிட்டு மற்றயது இரத்தமோட்சனம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவர்கள் கூறும் நியாயம் யாதெனில் சர்மரோகம் போன்றவற்றில் பித்தமும் இரத்தமும் இரசமும் சம்பிராப்தியில் சம்பந்தப்படுவதால் இரத்தமோட்சனத்தை பஞ்சகர்மத்தில் சேர்த்துள்ளனர்.

- வமனகர்மம் - கபதோஷத்திற்கும்
- விரேஞ்சன கர்மம் - பித்ததோஷத்திற்கும்
- வஸ்திகர்மம் - வாததோஷத்திற்கும்
(யாழ்ப்பாணத்தில் விரேச்சனமும்
வழங்கப்படுகின்றது)
- நசியம் - கழுத்துக்கு மேற்பட்ட பகுதிகளில் கபம்
பிரகோபமடைந்த நிலையிலும், வேறு
நோய்களுக்கும்
- இரத்தமோட்சனம் - பித்ததோஷத்துடன் இரத்ததாது அல்லது
இரத்ததாதுவும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலும்
பயன்படுத்தப்படும்.

நாம் இப்பஞ்சகர்ம முறைகளை மேற்கொள்ளும்போது 3 படிமுறைகளில் மேற்கொள்வது வழக்கம்.

படிமுறை-1

- பூர்வகர்மம் - தோஷங்களை வெளியகற்றக் கூடிய நிலைக்கு
கொண்டுவரும் முதலாவது கர்மம்.
- கிதனுள் சிநேகம் - இது தோஷங்களை இளகப்பண்ணி சிறுசிறு
துண்டுகளாக உடைப்பதற்கான முறையாக
அமையும்.
- சுவேதம் - சிறு சிறு துண்டுகளாக உடைந்த தோஷங்களை/

மலங்களை உருகி ஓடக்கூடிய நிலைக்கு கொண்டு வந்து சூட்சுமமான சுரோதஸ்களில் தங்கியிராமல் அங்கிருந்து கோஷ்டத்திற்கு கொண்டு வருவதற்கான சிகிச்சை கிரமம்.

படிமுறை -2

விரதான கர்மம் -

இதனுள்ளேயே பங்சகர்ம முறைகளும் அடங்கும். இதில் தோஷத்திற்கு ஏற்ப எக்கர்மம் எனத் தீர்மானிக்கப்படும் பொதுவாக நாட்டப்பட்ட ரோகங்களிலேயே பஞ்சகர்ம சிகிச்சை முறைகளை அதாவது சோதன சிகிச்சையை மேற்கொள்வது வழக்கம். ஆனால் சில தீவிர நிலைமைகளிலும் இது மேற்கொள்ளப்படும்.

படிமுறை - 3

பக்ஷாத் கர்மம் - இதில் தோஷங்கள் வெளியேற்றப்பட்டபின் உடலை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் சகல நடவடிக்கைகளும் அடங்கும்.

இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில் எமது சித்தமருத்துவ நூல்களிலும் இம்முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆனால் பஞ்சகர்ம சிகிச்சை எனும் சொற்பிரயோகம் பயன்படுத்தப் படுவதில்லை. உதாரணமாக இளவேனில் காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்கத்தினைக் கூறும் போது தன்னிலை வேற்றுநிலை வளர்ச்சி அடைந்த கபத்தை வெளியகற்ற வமன சிகிச்சையும் நசிய சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள வேண்டும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பஞ்சகர்ம சிகிச்சையை செய்ய முன்பு தோஷம் வெளியகற்றக் கூடிய நிலைக்கு கொண்டுவருதல் அவசியம். எனவே முதலில் நாம் சினேகசுவேத சிகிச்சைகளை செய்தல் அவசியம்.

எனவே சிநேக சிகிச்சை என்றால் என்ன என்பதை பார்ப்போம்.

சிநேகம் என்பது தைலப்பிரயோகம் எனலாம். அதாவது எண்ணெய்ப்பசையுள்ள பொருட்களை உடலின் உள்ளும் புறமும் செலுத்தி எண்ணெய்ப்பசையாக செய்யும் முறையாகும். இது வாத ரோகங்களில் பிரதான கருமமாக மேற்கொள்ளப்படும். இங்கு முக்கிய விடயம் என்னவெனில் நாம் எக்கருமத்தைச் செய்ய முன்பும் நோயாளி அக்கருமத்திற்கு தகுந்தவரா என்பதை அறிந்தே செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யலாம் எனின் எவ்வளவு காலத்திற்கு செய்தல் வேண்டும். எவ்வகையான மருந்தை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை அறிந்தே செய்தல் வேண்டும்.

எந்தப்பகுதிக்குச் செய்யவேண்டும் உணவு சமிபாடு அடைந்து விட்டதா எனவும் எந்தப்பருவகாலத்தில் எந்த நேரத்தில் செய்யப்படுகின்ற தென்பதும், எந்த வயதினருக்குச் செய்யப் போகின்றோம் என்பதையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

1. இச்சிநேக கர்மத்தை பின்வரும் மார்க்கங்களில் உபயோகிக்கலாம்.

பானம் செய்தல், போஷணத்துடன் சேர்த்து எடுத்தல், அனுவாசனவஷ்தி, நசியம், அப்பியங்கம் இதில் மர்த்தன சிகிச்சை அல்லது தொக்கனம் என்பதில் அடங்கும். சிரோவஷ்தி தலைக்கு, கர்ணபூர்ணம் - காது, கண்டூஷம் - வாய் கொப்பளிக்கும் முறை, நேத்திரஸ்ர கண்

தற்காலத்தில் இச்சிநேக சிகிச்சையில் மர்த்தனம் சிகிச்சை மிகவும் பிரபல்யமாகிக் கொண்டுவருவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கின்றோம். இதனையே Massage Therapy எனச் செய்யப்படுகிறது. ஆயுள் வேதத்திலும், சித்தமருத் துவத்திலும் இவை பற்றி விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இச்சிகிச்சையை முக்கியமாக வாதரோகங்களுக்கு செய்வதுடன் பித்தகபரோகங்களுக்கும் செய்யப்படும். மர்த்தன சிகிச்சையானது தலைமுதல் கால் வரை எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் நோயின் தன்மைக்கேற்ப செய்யப்படும். இதனை நமது சித்தமருத்துவத்தில் ஒன்பது முறைகளால் செய்வது வழக்கம். தட்டல், இறுக்கல், பிடித்தல், முறுக்கல், அமுத்தல், இழுத்தல், மல்லாத்துதல், அசைத்தல், கட்டல்

எமது முன்னோர்கள் சாதாரணமாக தலைமுதல் கால்வரை வாரத்திற்கு ஒருமுறை எண்ணெய் பூசி பிடித்து முழுவது வழக்கம். அதேபோல் குழந்தைகளுக்கும் உடல் முழுவதும் எண்ணெய் பூசி பிடிப்பது வழக்கம். தற்காலத்தில் இப்பழக்கங்கள் அருகிவருவதால் Massage Therapy என்பது பிரபலமடைகிறது. இச்சிகிச்சையை நோய்களுக்கு மட்டுமன்றி ஆரோக்கியத்தை பேணும் பொருட்டும் செய்வது வழக்கம்.

பொதுவாக நாட்பட்ட ரோகங்களில் முக்கியமாக பாரிசுவாதம், முடக்குவாதம், மூட்டுவாத ரோகங்களுக்கு மர்த்தன சிகிச்சையினால் பயன்பெறுவதை பார்க்கின்றோம். நாம் இச்சிகிச்சையை செய்யும்போது அதற்கென பயிற்சிபெற்ற வர்களிடமே செய்தல் வேண்டும். பயிற்சி பெறாதவர்களிடம் செய்யும்போது நோய் மாறுவதற்கு பதிலாக நோய் அதிகரிக்கும் நிலைமைகளும் ஏற்படலாம். எனவே தகுதி வாய்ந்தவர்களை அறிந்து செய்தல் சிறந்தது.

அடுத்து சுவேத சிகிச்சை பற்றி பார்ப்போம்.

சுவேத சிகிச்சை என்பது வியர்வையை உண்டாக்கச் செய்யும் சிகிச்சை முறையாகும். இது சிநேக கர்மத்தை தொடர்ந்து பூர்வ கர்மமாக செய்யப்படும். இதன் மூலம் பிடிப்பு, உடற்பாரம், குளிர் என்பன அகற்றப்படுவதுடன் வியர்வையும் உண்டாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தனித்தும் பிரதான கர்மமாகவும் செய்யப்படும்.

உதாரணமாக : வாதரோகங்கள், இக்கருமம் பொதுவாக 2 வகையாகக் கூறுவர்.

1. சூட்டை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அதாவது நெருப்பினால் வியர்வையை உண்டாக்குதல்(அக்கினி சுவேதம்)
2. சூடு உண்டாக்காமல் வியர்வையை ஏற்படுத்தல் (அனாக்நி சுவேதம்) இச் சுவேத சிகிச்சையை செய்யும் இடங்களுக்கேற்ப மிருது ,மத்திம,சுவேதம் எனவும் வழங்குவர். சுவேத சிகிச்சை பொதுவாக வாதரோகம், உதாரணமாக பாரிஷ்வாதம், முகவாதம், மூட்டு வருத்தங்கள், வலிப்பிடிப்பு, கபரோகங்களுக்கும் செய்யப்படும்.

மேலும் பிரதான கருமத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்

முதலில் வஷ்தி கருமம் என்றால் என்ன, அதன் பயன்கள் என்ன என்றும் பார்ப்போம். வஸ்திகர்மம் என்றால் வாததோஷத்திற்குச் செய்யும் பிரதான கர்மம் ஆகும். வஸ்தி என்பதன் நேரடி கருத்து சிறுநீர்ப்பை, வாததோஷம் ஏனைய தோஷங்களுக்கு தலையாயது, ஏனைய தோஷங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையுடையது, உடலில் நடைபெறும் செயல்களுக்கு வாதமே முக்கிய காரணம். எனவே வாததோஷத்தைச் சமநிலைக்கு கொண்டுவரும்போது ஏனைய தோஷங்களும் சமநிலைக்கு வரும். அத்துடன் வஸ்தி கர்மம் ஆனது எல்லா வயதினருக்கும் எல்லா ரோக நிலையிலும் உடல் இளைத்தவர், பருத்தவர், மகப்பேற்றில் துன்பம் அடைந்தவர், மகப்பேறு இல்லாதவர்கள், தாதுக்களில் வலு குறைந்தவர் அனைவருக்கும் செய்யலாம். வஸ்தியில் அனுவாசன வஸ்தி புஷ்டியை ஏற்படுத்தும். நீரூக வஸ்தி புஷ்டியைக் குறைக்கும். எனவே தர்ப்பண சிகிச்சையாகவும் அவதர்ப்பண சிகிச்சையும் செய்யலாம். அத்துடன் வாத சம்ராத்தியின் சுரோதோஅவரோதத்தில் மிருக வஸ்தியும், தாது ஷீணத்தில் அனுவாசன வஷ்தியும் பயன்படும். மேலும் இதனை சோதன கர்மமாகவும்(நிருவஷ்தி), சமன கர்மமாகவும்(அனுவாசனவஸ்தி பயன்படுத்தலாம்).

வஸ்தி கர்மமானது குதம் மார்க்கமாக மருந்தைச் செலுத்தி அவ்வழியினுடாக தோஷங்களை வெளியேற்றச் செய்யும் முறையாகும். ஆனால் 4 மார்க்கங்களுடாக வஸ்தி சிகிச்சை செய்யப்படும். அவையாவன.

1. பக்வாசயம்
2. கர்ப்பாசயம்
3. மூத்திராசயம்
4. விரணங்கள்

வஸ்தி கர்மம் ரோக நிலைக்கு ஏற்ப எண்ணிக்கையிலும் வேறுபடும். உதாரணமாக கர்ம வஸ்தி 30 நாட்களும், கால வஸ்தி 16 நாட்களும், யோக வஸ்தி 8 நாட்களும் மேற்கொள்ளப்படும்.

அடுத்த விரேச்சனம் பற்றி நோக்கினால் பிரதானமான பித்த ரோகத்திற்கு செய்கிறபோதிலும் வாத ரோகத்திற்கு செய்யும் பிரதான கர்மமாகும். இதில் விரேச்சன திரவியங்களை வாய்மூலம் கொடுத்து தோஷங்களை கீழ்முகமாக வெளியேற்றும் முறையாகும். விரேச்சன கர்மமானது ஒருவரின் கோஷ்டத்தின் தன்மைக்கேற்ப (அதாவது மிருது கோஷ்டம், மத்திமகோஷ்டம், கடின கோஷ்டம்) அதன் அளவு தீர்மானிக்கப்படும்.

விரேச்சன திரவியங்கள் தொழிற்படும் முறையிலும் வேறுபாடு காணப்படும்.

சில திரவியங்கள் அபான வாயுவைத் தீண்டி கீழ்நோக்கி மலத்தை வெளியகற்றும்.

மேலும் சில குடலிலுள்ள நீரை அகற்றி மலத்தை திரவமாக்கி வெளியேற்றும்,

சில திரவியங்கள் மலபித்தத்தை தூண்டி வெளியேற்றும்

சில திரவியங்கள் மலத்தை சினிக்கும் ஆக்கி வெளியேற்றும்.

சில திரவியங்கள் திப்பித் தன்மையை அதிகரித்து மலத்தை வெளியேற்றும்.

எனவே பொதுவாக விரேச்சன சர்க்குளின் தன்மைக்கேற்ப தீவர மலகாரி, இளகுமலகாரி, என் 2 வகையாகக் கூறலாம். விரேச்சனம் செய்யும் நாட்களின் எண்ணிக்கையும் நோய்க்கேற்ப வேறுபடும். அத்துடன் பருவகாலத்தை அனுசரித்து விரேச்சன சிகிச்சை மேற்கொள்ளுவர். ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் பொருட்டு தினசரியை ருதுசரிகைக்கேற்ப செய்யப்படும்.

அருத்து வமனம் பற்றிப் பார்த்தல்

இது கபதோஷத்திற்குச் செய்யும் பிரதான கர்மம் ஆகும். இது உடலில் மேற்பகுதியில் (சுவாசாயம், ஆமாசயம்) இருந்து வாய்வழியாக தோஷங்களை வாந்திமூலம் வெளிப்படுத்தும் சிகிச்சைக் கிரமம் ஆகும். வாய்மூலமாகவே மருந்து கொடுக்கப்படும். வமன கர்மம் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கான தினசரியை, ருதுசரிகையை அனுசரித்தும் செய்யப்படும். இதனை சுவாசிச ரோகங்களுக்குச் செய்யும்போது சளி அதிகரித்த நிலையில் கட்டிபட்டிருப்பின் அதனை இளக்குவதற்கு மருந்து கொடுத்தபின்பே வமனம் செய்யப்படும்.

அருத்து நசிய சிகிச்சைபற்றி நோக்கின்,

இது கழுத்துக்கு மேற்பட்ட ரோகங்களுக்குச் செய்யப்படும். முக்கியமாக மேற்புற சுவாசப்பகுதியில் கபம் கூடிய நிலையிலும், சிரோகரோகங்களிலும் தலைவலி, முகவாதம், சகனவாதம், திமிரம் போன்ற நிலைகளிலும் இது மேற்கொள்ளப்படும். இங்கு நசிய திரவியங்கள் மூக்குவழியாகச் செலுத்தி தோஷங்கள் வாய்வழியாக வெளியேற்றப்படும். இதில் பயன்படும் தன்மையைப் பொறுத்து சிநேகநசியம், அவபீட நசியம், சிரோவிரேச்சனநசியம், பிரதமன நசியம் என வேறுபடும். அது தொழிற்படும் முறையைப் பொறுத்து விரேச்சன நசியம், பிரும்ணநசியம், சமனநசியம் என வேறுபடும்.

இறுதியாக இரத்தமோட்ஷணம் பற்றிப் பார்ப்போம்.

இரத்தமோட்ஷணம் எனப்படுவது பித்த தோஷத்தையும் இரத்ததாது பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலுல் அசுத்த இரத்தத்தை வெளியகற்ற மேற்கொள்ளப்படும் கர்மம் ஆகும். இது முக்கியமாக தோல் நோய்கள் நாள்புடைப்பு போன்றவற்றில் மேற்கொள்ளப்படும். இது இரண்டு வகையாகச் செய்யப்படும்.

1. அட்டை விடல் இதில் சரியாக அட்டைகளை அடையாளப்படுத்தி தெரிவு செய்யவேண்டும். அல்லாவிடின் நோய் மாறுவதற்குப் பதில் நோய் அதிகரிக்கும். இது பொதுவாக சிறிய இடங்களில் இருந்து,

உதாரணமாக : புண்கள் அசுத்த இரத்தத்தை வெளியகற்ற செய்யப்படும்.

2. சிராவியத இது நாளத்தை கீறி அசுத்த இரத்தத்தை வெளியகற்றல் ஆகும். இது பொதுவாக கூடியளவு அசுத்த இரத்தத்தை வெளியகற்றுவதற்கு பயன்படும்.

உதாரணமாக : நாளப்புடைப்பு

இறுதியாக பக்ஷக் கருமம் என்றால் பூர்வ கர்மம், பிரதான கர்மம் மூலம் தோஷங்களை வெளியகற்றிய பின் ஓடாத ஆகார விகாரங்கள் மூலம் நோயாளியை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு செய்யப்படும் முறையாகும். மேற்கூறிய முறைகளில் அனேகமானவை எமது முன்னோர்களால் தினசரியை, ருதுசரியை அனுசரித்து செய்யப்பட்டு வந்தவைகள் என்பதும் கவனிக்கத்தக்க விடயமாகும். அத்துடன் இக்கருமங்களைச் செய்யும்போது தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைகளின் பின் பயிற்சி பெற்றவர்களால் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். என்பது முக்கியமான விடயமாகும்.



கட்டுரையாளர்கள்

Dr. பொன். இராமநாதன்

டாக்டர் பொன்னம்பலம் இராமநாதன் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றியவர். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்தமருத்துவ பீடத்தில் மூத்த விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றி துறைசார்ந்த மாணவர்களை உருவாக்கியுள்ளார்.

Dr. சே. சிவசண்முகராஜா

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப்பல்கலைக்கழக சித்தமருத்துவக் கல்லூரியில் குழந்தைமருத்துவத்தில் நிபுணத்துவக்கல்வி பயின்று MD(S) பட்டம் பெற்று 2001 ஆம் ஆண்டு முதல் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராக யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்தமருத்துவப்பிரிவில் பணியாற்றி வருகிறார். 1993 ஆம் ஆண்டு "ஈழத்துச் சித்தமருத்துவ நூல்கள் ஓர் அறிமுகம்" என்ற தனது முதலாவது சித்தமருத்துவ நூலை எழுதியவர். இதுவரை முப்பத்தைந்திற்கும் அதிகமான நூல்களையும், பல கட்டுரைகளையும், எழுதியுள்ளார். தேசிய, மற்றும் சர்வதேச மாநாடுகளில் இவர் பல ஆய்வுக்கட்டுரைகளைச் சமர்ப்பித்துள்ளார். சித்த ஆயுள்வேதத்துறை தொடர்பாக விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் வகையில் தொடர்ச்சியாக ஊடகங்களில் எழுதி வருகிறார்.

Dr. (திருமதி) சியாமினா துரைரட்ணம்

டாக்டர் திருமதி சியாமினா துரைரட்ணம் வடமாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களத்தில் மாகாண ஆணையாளராகப் பணியாற்றுகின்றார். சித்த ஆயுள்வேதத் துறையில் பல மாணவர்களை உருவாக்கியவர். சுதேச மருத்துவத்துறையைப் பேணுவதில் ஆர்வமும் ஈடுபாடும் கொண்டு உழைத்து வருபவர்.

Dr. திருமதி அன்புச்செல்வி சிறீதரன்

டாக்டர் திருமதி அன்புச்செல்வி சிறீதரன் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்தமருத்துவத்துறையில் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராக பணியாற்றுகிறார். துறைசார்ந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகளை பன்னாட்டு ஆய்வு மாநாடுகளில் சமர்ப்பித்துள்ளார்.

Dr. ரோகினி பூபாலசிங்கம்

டாக்டர் ரோகினி பூபாலசிங்கம் மன்னார் சித்தமருத்துவ வைத்தியசாலையில் மருத்துவராகப் பணியாற்றுகிறார்.

Dr. திருமதி கலைச்செல்வி செளந்தராஜன்.

டாக்டர் திருமதி கலைச்செல்விசௌந்தராஜன். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்தமருத்துவத்துறையில் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றுகிறார்.

Dr. N.J.Q தர்ஷனோதயன்

டாக்டர் தர்ஷனோதயன் மன்னார் சித்தமருத்துவ வைத்தியசாலையில் பொறுப்பு வாய்ந்த அதிகாரியாகவும் பணியாற்றுகிறார்.

செல்வி மதுராங்கி சுந்தரேஸ்வரன்

செல்வி மதுராங்கி சுந்தரேஸ்வரன் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தில் சித்தமருத்துவத்துறையில் இரண்டாம் வருட மாணவியாக பயின்றுகொண்டிருக்கிறார். டாக்டர் தம்பு துரைராசாவின் சித்தஆயுள்வேத பரம்பரை வழிவந்த டாக்டர் ஈ. சுந்தரேஸ்வரன் அவர்களின் புதல்வி. சித்தமருத்துவத்துறை தொடர்பான எழுதியுள்ள முதற் கட்டுரை இதுவாகும்.







டாக்டர் த. துரைராசா அவர்களிடமிருந்து பெறப்படுகின்ற மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு மேலாக அவர் நோயாளிகளுடனும் தனது நண்பர்களுடனும் பழகுகின்ற முறைகளினால் அவர்மீது எல்லோருக்கும் விருப்பம் இருந்தது. அவர் தனது சொந்த ஊரான அல்வாயில் இருந்து தினமும் குறித்த நேரத்திற்கு தனது டிஸ்பென்சரிக்கு வந்து விடுவார். இதனால் பெருமளவிலானோர் அவரது வருகைக்காகக் காத்திருப்பார்கள். அதுதான் அவர்மீது ஒரு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி இருந்தது. தான் செய்துவந்த மருத்துவ சேவைகளைத் தனது பிள்ளைகளினூடாக மேற்கொண்டமையானது, டாக்டர் த.துரைராசா அவர்கள் இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார் என்ற மன ஆறுதலைத் தருகின்றது. எவர் ஒருவர் இதயசுத்தியுடன் மக்களுக்காகச் சேவையாற்றுகின்றாரோ அவர் காலத்தால் அழிக்கப்படமாட்டார் என்பதே உலகநீதி என்றவகையில் டாக்டர் துரைராசா அவர்கள் எங்களிடம் இருந்து மறைந்துவிட்டாலும், அவர் ஒவ்வொருவரின் மனங்களிலும் இன்றும் வாழ்கிறார்.

வல்லை ந. அனந்தராஜ்